

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Nuno do Carmo Silva Alves

**Relatório de Estágio. Desporto Escolar
Enquanto Atividade Física - relação da
sua prática com os níveis de aptidão física**

Junho de 2012



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Nuno do Carmo Silva Alves

Relatório de Estágio. Desporto Escolar Enquanto Atividade Física - relação da sua prática com os níveis de aptidão física

Relatório de estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e
Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação do
**Professor Doutor António Camilo Teles
Nascimento Cunha**

Junho de 2012

DECLARAÇÃO

Nome: Nuno do Carmo Silva Alves

Endereço eletrónico: rock_bothum@hotmail.com

Telefone: 916733682

Número do Bilhete de Identidade: 13008972

Título Relatório de Estágio

Relatório de Estágio. Desporto Escolar Enquanto Atividade Física: relação da sua prática com os níveis de aptidão física.

Orientador (es): Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

Ano de conclusão: 2012

Designação do Mestrado ou do Ramo de Conhecimento do Doutoramento:

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE RELATÓRIO

Universidade do Minho, ____/____/____

Assinatura: _____

Agradecimentos

A realização deste trabalho não pode limitar-se exclusivamente a uma só pessoa. Perante isto, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que contribuíram para a sua concretização.

Sendo assim, um obrigado à professora Doutora Beatriz Pereira, pela sua persistência e confiança que sempre demonstrou para comigo.

Um obrigado à Professora Orientadora Bela Afonso, pelo seu carinho, empenho, pela sua entrega, pelo seu profissionalismo, e sobretudo pela sua atitude, que teve para comigo ao longo do meu estágio.

Um obrigado ao Professor Doutor António Camilo Cunha, por toda a sua compreensão, entrega, disponibilidade, ensinamentos e profissionalismo. Professor, a si, um muito obrigado.

Um obrigado a todos os colegas do Mestrado, pela entreajuda e amizade.

Um obrigado à minha namorada Ana que sempre me motivou a continuar, mesmo quando desistir para mim era uma opção.

E por fim um agradecimento em especial à minha família, porque no fundo sem eles, jamais estaria aqui a agradecer a alguém. Obrigado pelo vosso carinho e amor que sempre o demonstraram.

A todos vocês o meu mais sincero agradecimento.

Autor: Nuno do Carmo Silva Alves

Título: Desporto Escolar Enquanto Atividade Física - relação da sua prática com os níveis de aptidão física.

Data: Junho 2012

Orientador: Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

Resumo

O presente estudo tem como objetivo principal conhecer, avaliar e comparar os resultados dos alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos de idade, da Escola E.B. 2, 3 de Gualtar, praticantes de desporto escolar e não praticantes do desporto escolar, quanto aos níveis de aptidão aeróbia na disciplina de Educação Física. Os resultados foram ainda comparados com os valores de referência estabelecidos pelo Fitnessgram.

A população deste estudo foi constituída por 56 indivíduos de ambos os géneros, 16 indivíduos praticantes de Desporto Escolar e 40 indivíduos não praticantes de Desporto Escolar, sendo que 31 são raparigas e 25 são rapazes, que frequentam o 6º e o 7º ano. Para uma amostra mais equilibrada, do grupo de 16 alunos praticantes do Desporto Escolar foram selecionadas 9 raparigas e 7 rapazes. Dos restantes 40 indivíduos que não praticam Desporto Escolar, foram recolhidos aleatoriamente 9 raparigas e 7 rapazes de forma a constituir um grupo de 16 alunos não praticantes de desporto escolar. Ambos os grupos realizaram a bateria de teste do Fitnessgram, para avaliar a sua Aptidão Aeróbia (Vaivém). Quanto ao tratamento estatístico e análise dos dados, foram utilizados o software Microsoft Excel, e as tabelas de referência do Fitnessgram. As principais conclusões obtidas nesta pesquisa foram as seguintes: há diferenças significativas entre os Praticantes de Desporto Escolar e os Não Praticantes, no que diz respeito à aptidão aeróbia. Relativamente ao género, o grupo masculino praticante de desporto escolar, através dos valores estabelecidos pelo Fitnessgram, evidenciou-se em relação aos restantes grupos apresentando um maior número de elementos dentro do intervalo de zona acima da média. O grupo feminino praticante de Desporto Escolar, obteve também melhores resultados em relação aos grupos, feminino e masculino, não praticantes de Desporto Escolar, não apresentando nenhum elemento abaixo da zona saudável, e ainda com um elemento acima da zona saudável, estando os restantes dentro do intervalo de zona saudável.

O grupo dos não praticantes masculinos apenas obteve percentagens dentro dos intervalos da zona saudável e, abaixo da zona saudável. Já o grupo dos não praticantes femininos obtivera percentagens dentro das três zonas: abaixo da zona saudável; na zona saudável; acima da zona saudável, nos testes de Aptidão Aeróbia. Através desta análise, podemos concluir que ambos os grupos praticantes de Desporto Escolar obtiveram resultados superiores no teste do Vaivém em relação aos grupos dos não praticantes de Desporto Escolar, no que diz respeito aos intervalos de Zona Saudável e acima da Zona Saudável.

Palavras-chaves: Aptidão Física / Aptidão Aeróbia / Fitnessgram / Desporto Escolar / Feminino / Masculino / Vaivém

Author: Nuno do Carmo Silva Alves

Title: Physical Activity While School Sports - relation of his practice to the levels of physical fitness.

Date: June 2012

Supervisor: Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

Abstract

The present study aims at knowing, evaluating and comparing the results of pupils aged 10 to 14 years old, from the School EB 2, 3 Gualtar, school sports groups and non-practicing school sports, as levels of aerobic fitness in the discipline of Physical Education. The results were compared with reference values set by Fitnessgram.

The study population consisted of 56 individuals of both sexes, 16 individuals practicing school sports and 40 individuals not engaged in school sports, of which 31 are girls and 25 are boys, who attend the 6th and 7th grade. For a more balanced sample, the group of 16 students of the School Sport practitioners, were selected nine girls and seven boys. Of the remaining 40 individuals who do not play school sports, were randomly collected nine girls and seven boys to form a group of 16 students not engaged in school sport.

Both groups were battery Fitnessgram test to evaluate the aerobic (shuttle).

About statistics and data analysis, we used Microsoft Excel software, and reference tables of the Fitnessgram.

The main conclusions obtained in this study were as follows: there are significant differences between the Practitioners School Sports and Athletes not in regard to aerobic fitness. With regard to gender, the male practitioner of school sport through the values established by the Fitnessgram, was evidenced by comparison with other groups having a greater number of elements within the range zone above average. The female group practitioner school sports, also obtained better results in relation to groups, and females were not engaged in school sport, not showing any element below the healthy zone, and with an element above the healthy zone, and the rest within the range of healthy zone.

The group of male practitioners not only obtained the percentages within the ranges of healthy zone and below the healthy zone. The group of non-practicing women had obtained the percentages within the three zones: below the healthy zone, in the healthy zone, above the healthy zone, in tests of aerobic fitness. Through this analysis, we conclude that both groups of School Sport practitioners have obtained quite satisfactory and higher values in the shuttle test in relation to other groups of not practicing school sports, with respect to intervals above the Healthy Fitness Zone and Zone Healthy.

Keywords: Physical Fitness / Aerobics Fitness / Fitnessgram / Sports School / Male / Female / Shuttle

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice.....	ix
Índice de Quadros	xi
Introdução.....	1
CAPÍTULO 1: ENQUADRAMENTO PESSOAL E INSTITUCIONAL.....	3
1.1- Enquadramento pessoal (expectativas pessoais)	5
1.2- Enquadramento institucional (caracterização da escola e do meio)	6
Realização da Prática de Ensino Supervisionada.....	9
CAPÍTULO 2: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Conceção, planeamento, realização, e avaliação do ensino)	11
2.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	13
CAPÍTULO 3: Participação na Escola e Relação com a Comunidade	17
3.1. Introdução.....	19
3.2. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio (objetivos, contexto, estratégias de desenvolvimento das atividades, avaliação).	21
3.3. Outras Atividades (objetivos, contexto, estratégias de desenvolvimento das atividades, avaliação).	27
CAPÍTULO 4: Investigação e Desenvolvimento Profissional	31
4.1. Introdução.....	33
4.2. Revisão da literatura	34
4.3. Problema	35
4.4. Hipóteses de Trabalho	35
4.5. Objetivos gerais	35
4.6. Objetivos específicos.....	36
4.7. População e Amostra.....	36
4.8 Metodologia.....	37
4.9. Apresentação análise e discussão dos resultados gerais do Fitnessgram	37

4.10. Apresentação, análise e discussão dos resultados tomando como referência os valores estabelecidos pelo Fitnessgram.....	41
4.11. Discussão e análise dos resultados tomando como referência os valores gerais do Fitnessgram.....	42
4.12. Conclusão	45
5. Uma reflexão final.....	47
6. Referências Bibliográficas.....	51
7. Anexos.....	53
Anexo A - Quadro das atividades	53
Anexo B – Quadro da população em estudo	59
Anexo C – Quadro da amostra dos Praticantes de Desporto Escolar em estudo	60
Anexo D – Quadro da amostra dos Não Praticantes de Desporto Escolar em estudo	61
Anexo E – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém	62
Anexo F – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género masculino)	62
Anexo G – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género masculino praticante de Desporto Escolar)	62
Anexo H – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género masculino não praticante de Desporto Escolar).....	63
Anexo I – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género feminino)	63
Anexo J – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género feminino praticante de Desporto Escolar)	63
Anexo K – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género feminino não praticante de Desporto Escolar)	64

Índice de Quadros

Quadro 1 - Distribuição dos alunos por género	37
Quadro 2 – Apresentação dos resultados gerais do Fitnessgram.....	38
Quadro 3 – Apresentação dos resultados gerais do Fitnessgram em função do género	38
Quadro 4 - Comparação dos resultados dos alunos praticantes Desporto Escolar com o grupo de alunos não praticantes Desporto Escolar	39
Quadro 5 - Comparação dos resultados dos alunos que praticam Desporto Escolar com o grupo de alunos que não praticam Desporto Escolar do sexo feminino	39
Quadro 6 - Comparação dos resultados dos alunos que praticam Desporto Escolar com o grupo de alunos que não praticam Desporto Escolar do sexo masculino.....	40
Quadro 7 - Comparação dos resultados entre os grupos feminino e masculino tomando como referência os valores estabelecidos pelo Fitnessgram	41
Quadro 8 - Comparação dos resultados do grupo de alunos praticantes de Desporto Escolar e não praticantes de Desporto Escolar com os valores de referência do Fitnessgram.	41

Introdução

Com o presente relatório de estágio, será de toda minha pretensão realizar uma reflexão e um balanço crítico, de toda esta minha atividade, como aluno inserido no Estágio Pedagógico do 2º ano, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Do Minho.

No final deste meu percurso enquanto estagiário, tenho quase como certo, que serei quase como “obrigado” a parar, para refletir sobre toda a minha experiência e intervenção, de que ao longo do ano irei ser protagonista. Nada melhor para isso do que elaborar este relatório, que não é nada mais do que uma autoanálise crítica, formando assim um instrumento fundamental para a transcrição retrospectiva de todo este processo.

O Estágio Pedagógico, é das componentes mais importantes durante a fase de formação de um professor, pois é dele que todo o aprendiz irá obter um vasto leque de experiências, que mais tarde lhe servirá de exemplo para a sua vida profissional. O estágio também nos permite pôr em prática toda a teoria acentuada numa extensa base científica. O estágio corresponde também à fase terminal da formação inicial do professor que se prolongará num processo sempre inacabado de formação contínua, ao longo de toda vida.

Este meu estágio decorrerá na Escola EB,2,3 de Gualtar, onde geograficamente está situada no Distrito de Braga. Nesta escola foi-me atribuída a Turma E, correspondente ao 6º ano de escolaridade. A turma é constituída por 25 alunos, dos quais 12 são do sexo feminino, sendo os restantes 13 do sexo masculino. Quase na sua totalidade todos frequentam pela primeira vez o 6º ano do 2º ciclo do ensino obrigatório. Esta turma, será uma das 3 que fará parte da minha amostra para o meu projeto de investigação “Atividade física fora do contexto escolar: relação da prática de desporto escolar com os níveis de aptidão física.”

É pretendido com este relatório, mostrar todo o tipo de atividades, experiências e intervenções que irei desenvolver ao longo deste ano letivo. Farei questão de abordar alguns pontos relativos às expectativas iniciais, à integração no meio escolar, à intervenção pedagógica e suas condicionantes em todo o processo ensino-aprendizagem. Assim, farei uma descrição do desenvolvimento de todo este projeto. O estágio é composto por um conjunto de funções que envolve toda a organização e estruturação do processo de ensino. Estas tarefas provocam uma consciencialização relativa ao modo como o ensino é realizado e estruturado, como se processa a adaptação dos alunos, de forma a agir com eles de uma forma individualizada e especializada, com um único objetivo que é a formação. O presente relatório está organizado numa estrutura

sequencial, onde se destaca 4 grandes capítulos de forma a se subentender melhor o esqueleto e toda a lógica implícita ao longo de todo este trabalho.

CAPÍTULO 1: ENQUADRAMENTO PESSOAL E INSTITUCIONAL

1.1- Enquadramento pessoal (expectativas pessoais)

Tenho a perfeita noção de que a partir daqui iniciarei uma nova etapa. A etapa da docência autónoma, ou seja, a turma estará inteiramente à minha responsabilidade. Como tal as expectativas, já são bastantes, mas espero, conseguir realizar todo este percurso de forma coerente, linear e eficaz. Ao efetuar em primeira mão o estudo da turma que me foi atribuída, pretendo desde logo conhecer pormenorizadamente os meus discentes e, de que meios são oriundos, de forma a planificar e a definir estratégias adequadas aos mesmos.

No que diz respeito à minha integração na comunidade escolar, espero que esta me receba de uma forma muito simpática, incentivando-me assim para esta nova etapa da minha vida, disponibilizando-se também para me ajudar naquilo que seja necessário.

Espero também, que as relações com quem venha a relacionar-me, sejam sempre enquadradas nos papéis que cada um desempenhará, com maior amizade, respeito e compreensão.

O trabalho individual é bastante importante, pois é onde nós damos e entregamos todo o nosso esforço, desempenho e dedicação. Mas num projeto onde existe um núcleo de estágio, é fundamental saber trabalhar em grupo. Para isso espero que consigamos todos ter uma dinâmica de trabalho muito produtiva, uma notória cooperação que integre uma ajuda mútua e quando necessário fazerem-se críticas construtivas para que os objetivos definidos sejam atingidos – acima de tudo o sucesso dos nossos alunos a todos os níveis.

Fico então ciente de que a maior expectativa pessoal que tenho, é a de que com a realização deste estágio pedagógico, tenho aqui a oportunidade de por em prática todos os conteúdos teórico-práticos adquiridos ao longo do meu percurso universitário.

1.2- Enquadramento institucional (caracterização da escola e do meio)

A Escola EB2,3 de Gualtar foi construída entre 1992/1993 e a sua abertura deu-se em 1993/94. Esta foi construída com base no protocolo celebrado entre a Câmara Municipal de Braga e a DREN. Posteriormente foi criado o Agrupamento Vertical, e à cerca de 2 anos foi também criado o Agrupamento de Escolas de Gualtar.

Este Agrupamento compreende duas zonas adjacentes, a zona da Nascente do rio Este, zona urbana e semirrural, onde podemos encontrar as freguesias de Gualtar, Este S. Pedro e Este S. Mamede, e outra particularmente rural, na zona do planalto do Monte de Espinho, onde encontramos as freguesias de Espinho, Sobreposta e Pedralva. Deste modo existem 13 unidades educativas que compõem este Agrupamento, sendo elas: a Escola Básica do 2º e 3º ciclo de Gualtar (Sede do Agrupamento), a Escola Básica do 1º ciclo e o Jardim de Infância de Gualtar, de Este S. Pedro, de Este S. Mamede, de Espinho, de Sobreposta e de Pedralva. Deste modo percebemos que existe uma heterogeneidade da população discente, pois existem contextos sociais, económicos e culturais diferenciados.

A média de frequência do Agrupamento é de cerca de 1200 alunos que provêm de famílias com níveis de instrução diferente que vão desde o analfabeto ao doutorado. Na Escola Básico do 2º e 3º ciclo de Gualtar, neste ano letivo de 2011/2012 existem 5 turmas de 5º ano com 125 alunos, 9 turmas de 6º ano com 171 alunos, 7 turmas de 7º ano com 139 alunos, 6 turmas de 8º ano com 133 alunos, 5 turmas de 9º ano com 135 alunos e finalmente 1 turma de CEF com 18 alunos, perfazendo um total de 37 turmas e 721 alunos, para além dos 91 docentes e 33 não docentes.

Na sede do Agrupamento de Escolas de Gualtar existem 17 espaços para aulas normais, 3 laboratórios de ciências, 1 sala de música, 1 oficina de carpintaria, 5 salas tecnológicas, 1 sala de TIC, 1 sala de multimédia e 1 gimnodesportivo. Para além das salas de aula, existem também espaços educativos de apoio aos alunos e espaços administrativos e de orientação educativa como, a oficina da matemática, a cantina, o bufete, a sala do aluno, a sala de multimédia, a biblioteca, a SEAPE (Núcleo de Apoio Educativo, Unidade de Intervenção de Autismo e Serviços de Psicologia e Orientação), a reprografia, a papelaria, a sala de diretores de turmas, a secretaria, a PBX e a Unidade de Autismo.

A escola também conta com várias salas de apoio educativo como, a sala de professores, a sala de pessoal, as arrecadações de equipamento audiovisual, gabinete médico, gabinete do

Conselho Executivo e gabinete de atendimento dos encarregados de educação. O edifício está rodeado por amplos espaços de recreio, campos de jogos e pelo Pavilhão Gimnodesportivo.

Realização da Prática de Ensino Supervisionada

CAPÍTULO 2: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Conceção, planeamento, realização, e avaliação do ensino)

2.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

A Estratégia para cada uma dada situação específica é condicionada por diferentes fatores: cada professor tem características próprias, cada turma tem características particulares, cada situação de ensino-aprendizagem é única. Em função das características dos alunos que constituem a turma e do conhecimento da situação exata do ensino-aprendizagem o professor esboçará a melhor estratégia harmonizada com os seus apanágios pessoais.

Adindo a este facto, a preparação prévia das minhas aulas, foram de encontro às respetivas Unidades Didáticas, dando deste modo mais segurança e tranquilidade aquando da instrução e mesmo demonstração dos vários conteúdos, tentando sempre ainda fazer uma analogia com o quotidiano dos meus alunos; utilizando uma terminologia correta, recorrendo por vezes a sinónimos, de linguagem mais corrente, mas sempre com o cuidado de não desvirtuar a nomenclatura cientificamente mais correta. Posto isto nas minhas aulas, procurei sempre adequar o léxico atendendo à idade e desenvolvimento cognitivo dos alunos, fazendo a ligação entre os conceitos científicos e os conhecimentos práticos da turma; visando, deste modo, munir os discentes de competências específicas, não somente no que concerne ao domínio psicomotor mas também ao cognitivo.

Como já referido anteriormente, depois de conhecer a turma (infere-se qual o seu desenvolvimento biológico, cronológica, social e psicomotor) procede-se à planificação das aulas, de acordo com estes parâmetros. Para isso tive em consideração quais as competências a adquirir pelos alunos do 6.º ano bem como o plano anual das unidades didáticas. A elaboração destas, a longo, médio e curto prazo organizam-se em função das finalidades, competências (objetivos) e previsões, escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade das mesmas.

No planeamento das Unidades Didáticas teve-se em linha de conta os conteúdos a abordar, as competências a alcançar, as estratégias a seguir e a avaliação a fazer. Para isso, recorreu-se ao uso de estratégias tais como: a motivação, uma vez que a predisposição dos alunos diverge de modalidade para modalidade. Para evitar o precedente procurou-se, sempre que possível, realizar exercícios em forma de jogo e com uma vertente competitiva, “ludibriando” deste modo os discentes, que sem se aperceberem, iam de encontro às competências essenciais a desenvolver. Por outro lado, o persistente recurso ao feedback e ao feedforward, permiti-nos que os alunos tivessem uma noção mais exata dos aspetos a melhorar e ao mesmo tempo refinar os que já dominavam. Outra estratégia que se adotou foi o recurso ao ludismo, em contraponto à

tradicional corrida contínua. Recorreu-se ao uso de exercícios no limiar da originalidade, mas que se pautaram pela eficácia, visando atingir os objetivos pré-definidos. Outro aspeto que tive em conta na preparação das minhas aulas, foi o de evitar ou reduzir ao máximo os tempos “mortos”. Para isso, procedi à organização destas por estações/circuitos de forma a manter toda a turma em intensa atividade motora.

No que concerne ao planeamento das aulas, teve-se sempre em conta atendendo a uma progressão metodológica, ou seja, indo do geral para o específico, do conhecido para o desconhecido, partindo-se sempre dos exercícios mais fáceis de executar e compreender para os mais complexos. Nas planificações inseriu-se figuras esquemáticas como forma de complementar as descrições da organização metodológica, para melhor se subentender. Durante todo o processo de planificação, procurou-se sempre antecipar os acontecimentos previstos, utilizando as estratégias mais adequadas para a consecução dos exercícios.

No fim, no que ao processo de avaliação diz respeito, no final de cada modalidade, procedeu-se a uma avaliação sumativa, não retirando importância à avaliação formativa no decorrer de todas as aulas, o que ajuda a ser-se o mais justo possível na atribuição das notas escolares.

Com o decorrer das aulas, variadas vezes constatei, a heterogeneidade da turma no que ao domínio psicomotor diz respeito. Para colmatar este desequilíbrio procurei, da melhor forma, adaptar os exercícios do plano de aula, às necessidades de cada um. Senti mais esta diferença nas aulas de Ginástica, onde existiram alunos com dificuldade em realizar os elementos gímnicos. Para cumprir o estipulado tive que avançar na transmissão dos novos conteúdos, com os mais “aptos”, para não os desmotivar e concomitantemente dar apoio aos discentes que evidenciavam mais dificuldades, criando-lhes situações facilitadoras de aprendizagem, mesmo numa situação de avaliação formal.

O planeamento do ensino em Educação Física exige, portanto, um conhecimento da essência do processo de planeamento (competência didática); um conhecimento específico do processo planificado (ato de ensino-aprendizagem da matéria) e competência metodológica específica (imprescindível ao ensino das várias técnicas desportivas).

A aula é verdadeiramente o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. Cada aula fornece um contributo totalmente específico, para a solução de tarefas de uma Unidade Didática, do programa anual e do programa de toda a escolaridade.

Findo este item ressaltando que a professora orientadora sempre enalteceu o modo como as Unidades Didáticas e as planificações foram elaboradas, avaliando e reforçando sempre de um modo muito satisfatório, com bastante agrado meu.

De uma forma geral, e na tentativa de que fossem criadas as condições fundamentais na concretização e êxito da minha atividade, preocupei-me com determinadas linhas orientadoras do processo pedagógico-didático-metodológico, entre as quais destaco:

- Racionalização do tempo de aula, evitando perdas injustificadas;
- Utilização constante de feedbacks, atendendo às características e particularidades de cada aluno;
- Orientação dos alunos para o objetivo da ação, concentrando-os assim nos aspetos fundamentais da tarefa (Bento, 1987)
- Exploração de uma explicação ou exercício durante mais tempo que o previsto, se através destes se consolida o objetivo central dessa tarefa;
- Criação de um clima propício à aprendizagem para que os objetivos pudessem ser atingidos através de um grande empenhamento por parte dos alunos.

A utilização destas estratégias revelou-se essencial na condução das aulas, permitindo-me solucionar determinados problemas inesperados. A especificidade das aulas de Educação Física implica uma gestão do tempo diferente das outras áreas, ou seja, num bloco de 90 minutos, o tempo de aula real é de 65 a 70 minutos e numa aula de 45 minutos o tempo útil é de 25 a 30 minutos, visto que o restante tempo é utilizado para os alunos se equiparem, arrumação do material e tomarem banho.

As diferentes formas de agir e de pensar por parte dos alunos, aliadas à imprevisibilidade das situações que me foram surgindo, exigiram, da minha parte, uma grande elasticidade.

CAPÍTULO 3: Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.1. Introdução

Durante este nosso estágio pedagógico, realizou-se um grande número de atividades não curriculares programadas nos planos de atividades da escola.

A nossa colaboração incidiu-se na cooperação e dinamização de todas as atividades internas e externas da Escola, não só relacionadas com a área da Educação Física. Desde já perdura o sentimento de que todos os esforços foram feitos, de modo a estarmos sempre presentes em todas as atividades, colaborando ao máximo, sempre com a máxima responsabilidade. Para além de toda esta panóplia de atividades, o nosso núcleo de estágio, propôs algumas ideias, que depois de acordadas pelo conselho pedagógico, foram implementadas e conseguidas de uma forma esperada.

O meu relacionamento com os outros professores da Comunidade Escolar, foi exemplar. Procurei participar no máximo de atividades, expondo as minhas ideias e ouvindo as dos outros, observando pontos de vista diferenciados, o que foi sem dúvida extraordinário para a minha formação, visto que os mais experientes têm sempre qualquer coisa a ensinar. Quanto aos restantes colegas de grupo, pouco tenho a referir, só dizer que a nossa relação foi de amizade e respeito mútuo, trabalhando sempre para o mesmo fim e com o mesmo objetivo. Sempre que solicitados foram cordiais. Algumas críticas e opiniões, eventualmente, divergentes dos vários elementos, nunca permitiram que a nossa relação fosse alterada. A amizade, compreensão, talento e entrega foram atributos que estiveram sempre presentes mesmo nos momentos menos bons. Posso dizer que esta relação foi bastante positiva o que só veio reforçar a grande amizade existente ao longo do nosso percurso enquanto professores estagiários.

Relativamente às atividades que foram realizadas no âmbito do núcleo de estágio em conjunto com o núcleo de Educação Física, tenho a consciência que contribuí com tudo que me foi possível, especificamente no apoio às múltiplas e variadas atividades.

Sempre participei nestas atividades com entusiasmo e empenho, porque constituem também elas um papel muito importante na minha formação como professor de Educação Física. Só participando no máximo de atividades, tendo várias experiências quer ao nível organizativo, de orientação, de apoio, entre outras, se retiram conhecimentos e competências que melhor nos preparam para futuras situações em que tenhamos de ser nós a levar este tipo de iniciativas avante.

É de referir também que o nosso núcleo de estágio, sempre que quisesse abordar as respetivas orientadoras no sentido de organizar alguma atividade, estas sempre se mostraram disponíveis e

compreensivas para nos apoiar em qualquer iniciativa que tivéssemos. No entanto, foi-nos solicitado o nosso auxílio para um leque de atividades e programas que a Escola tem vindo a organizar durante todos estes anos. E diga-se de passagem que são mesmo bastantes atividades, as que a Escola coloca ao dispor da comunidade educativa. Estas atividades não – curriculares para mim tiveram uma grande importância no sentido, em que nos mantêm ligados a toda e para toda, a comunidade escolar. Sendo que é neste tipo de atividades, que todos trabalham em conjunto havendo como tal, maior contacto com os restantes elementos da escola. Salvaguardando os dias em que não se realizavam este tipo de atividades, o meu relacionamento, com a restante comunidade educativa era por vezes espontâneo, visto que eu, não me encontrava na escola durante um largo período do dia, pois deslocava-me somente a esta para me encontrar com a orientadora e lecionar as minhas aulas. No entanto durante estes curtos períodos, sempre fui bem recebido e vice-versa, pelas diferentes pessoas que se cruzavam no meu caminho.

3.2. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio (objetivos, contexto, estratégias de desenvolvimento das atividades, avaliação).

No que concerne às Atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio, e para uma melhor compreensão e esclarecimento, vou tentar descrevê-las de uma maneira bastante elucidativa, já que sem o apoio de imagens, estas poderão ser de uma compreensão mais difícil.

Num primeiro momento poderei falar do 1º Semestre e de seguida poderei falar do 2º Semestre e assim simultaneamente, visto que na descrição das atividades, não terá tanta relevância, descrever uma e de seguida outra, que não possa corresponder ao mesmo semestre.

Eventualmente para me referir à data do acontecimento irei apenas referir-me ao mesmo em algumas atividades, de modo a salvaguardar um outro tipo de erro que possa surgir relativamente às datas e aos diferentes momentos do dia em que estas se realizaram.

Um dos objetivos propostos para o nosso núcleo de estágio delineados no início do ano, passava por organizar algumas atividades que não só envolvessem as turmas que estavam a nosso cargo, mas que fosse possível de todo criar atividades em que envolvessem grande parte da comunidade educativa. Como tal, e em reunião com todo o núcleo de estágio, chegamos à conclusão do tipo de atividades que iríamos criar. Essencialmente devido à programação pré-estabelecida pelo departamento de educação física e outros, só nos foi possível pôr em prática duas atividades. Estas duas atividades selecionadas, e organizadas pelo núcleo de estágio de Educação Física, que em seguida descrevê-las-ei na totalidade foram as seguintes. Um sarau aberto totalmente a toda a comunidade, que ocorreu no mês de dezembro, e ainda uma visita de estudo ao Complexo Desportivo de Melgaço, com o intuito de proporcionar mais um conjunto de atividades desportivas de um carácter mais radical. Estas duas atividades apesar de se enquadrarem na nossa prática pedagógica, foram criadas com objetivos a fim de que todos os alunos e os demais envolventes pudessem: saber identificar as diferentes atividades gímnicas; promover o gosto pela prática regular da Ginástica; desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais; fomentar comportamentos saudáveis; valorizar a responsabilidade pessoal; a segurança individual e a coletiva; promover o gosto pela prática regular do atletismo; desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais;

Após descrever alguns dos objetivos pretendidos com estas atividades, de seguida, irei descrevê-las de modo sucinto e esclarecedor.

A primeira atividade realizada pelo núcleo de estágio de Educação Física, foi o sarau desportivo, que se realizou no dia 16 de Dezembro. Para a organização deste sarau, foi nosso objetivo

convidarmos toda a comunidade educativa de modo a assistir e a interagir à demonstração das mais variadas modalidades selecionadas pelo grupo de estágio. O sarau contemplou, as seguintes atividades: ginástica acrobática, artística e de trampolins, realizada por alunos da Escola Secundária Alberto Sampaio; Kendo e lado numa participação especial através de uma cooperação do núcleo de estágio com a Universidade do Minho; Danças Urbanas, Fitness e Zumba com a Professora Isabel Correia do Complexo Desportivo de Melgaço. Após o projeto estar definido no papel era altura de reunir os esforços e ajuda de todos, a fim de pôr em prática esta atividade. A organização deste sarau iniciou-se no dia anterior, ao dia do evento, onde com a cooperação de todos conseguimos confirmar as datas em conjunto com os grupos que vinham atuar no dia seguinte. Ainda no mesmo dia, já no término das aulas, demos início à preparação do espaço físico, nomeadamente ao equipamento de som, ao local de atuação (montagem do palco), ao espaço reservado para a receção e convívio durante as atividades, de todos os convidados, bem como o restante material que diz respeito a toda a logística.

O horário de todo o sarau estava previsto para decorrer das 09:00 às 12:30, sem grandes pausas, apenas as necessárias para as devidas alterações das atividades. Como era de prever no dia da atividade todo o núcleo de estágio fez questão de estar mais cedo, para confirmar todas as condições que haviam sido criadas, finalizar tudo o que ainda estava pendente, testar todo o equipamento e materiais necessários para as atividades que se iam desenvolver, e ainda esclarecer e redefinir os papéis, que cada elemento ia ter a seu cargo durante o sarau.

O sarau teve início com um elemento do núcleo de estágio a saudar todo o público presente, sendo que de seguida passou-se às apresentações do grupo que abriria o espetáculo. O primeiro grupo a atuar veio da Escola Secundária Alberto Sampaio que trazia consigo alguns alunos para uma demonstração de ginástica acrobática, artística e de trampolins. Foi um “ingrediente” muito bem escolhido para dar início ao sarau, pois todo o público na grande maioria constituído por alunos e professores, vibraram com todos aqueles saltos e acrobacias, em que a maior parte das pessoas estão habituadas a verem em espetáculos televisivos, e que naquele dia tiveram a oportunidade de ver aquele grupo (campeão nacional de trampolins) a atuar ao vivo tão próximo deles. O sarau estava a correr na perfeição, e à medida que este se desenvolvia, mais pessoas chegavam para assistir. As seguintes demonstrações a atuarem no nosso palco, seria o Kendo e lado, numa participação especial através de uma cooperação do núcleo de estágio com a Universidade do Minho, que se disponibilizou para vir demonstrar estas artes marciais, que cada vez mais começam a ter maior relevo na nossa cultura. Foi uma demonstração mais morosa que

a anterior, pois numa primeira fase em que os professores e mestres da modalidade, fizeram questão de falar sobre as suas origens e explicar ainda todo o tipo de procedimentos necessários para a prática da modalidade em si. Sendo o meu papel no espetáculo o de apresentador, como tal estava de frente para todo o público e nesta fase do espetáculo apercebi-me de que este não estava muito recetivo àquela demonstração, pois havia muita inquietação, e algum ruído. No entanto quando estes mestres passaram à demonstração através de combate entre eles, a reação do público mudou completamente, e os seus olhares apenas se fixavam naquela “arena” criada pelos mestres de ambas as artes marciais. Foi um momento bastante gratificante, pois já começava a temer pelo pior, e esse pior passava-me pela cabeça através do abandono do público. Felizmente não foi o que se verificou e, o melhor estava guardado para o final.

Por fim o último grupo a atuar e certamente o que ocupou mais tempo em atuação, foi o grupo das Danças Urbanas, Fitness e Zumba a cargo inteiramente da Professora Isabel Correia do Complexo Desportivo de Melgaço, que mediante o público presente, ficou decidido entre nós, que as danças não seriam realizadas para eles mas sim com eles. Mediante isto disponibilizamos um espaço no pavilhão fora das bancadas, para que todo o público, principalmente aqueles que quisessem, pudessem vir para aquela zona dançar juntamente connosco. E assim foi. A adesão foi de tal maneira enorme, que as danças se prolongaram bastante mais do que aquilo que tínhamos previsto. No final do sarau ainda houve tempo para “petiscar” algo, com todos os intervenientes do sarau, organizadores, e ainda alguns membros da comunidade educativa. No fim, a nossa satisfação foi enorme, pois todo o esforço que até ali tínhamos reunido, revelou-se num sentimento de “missão cumprida”, onde todos os objetivos foram cumpridos, e o sarau fora todo ele um sucesso.

A segunda atividade organizada pelo núcleo de estágio, tratou-se de uma visita de estudo ao Complexo Desportivo de Melgaço, no dia 20 de Março. Esta visita de estudo foi organizada com o intuito de proporcionar mais um conjunto de atividades desportivas radicais, fora do contexto escolar, juntamente com um convívio agradável às turmas a cargo do núcleo de estágio. Antes de pôr em prática esta atividade, tínhamos a perfeita noção, de que o esforço e o trabalho mútuo seria bem mais acrescido para todos. Assim seria e assim foi, pois esta atividade envolveu uma maior responsabilidade da nossa parte, bem como uma maior organização das atividades, visto que as crianças estiveram num espaço, ao qual não estão habitualmente familiarizadas. Depois de termos tratado de toda a burocracia, nomeadamente no que diz respeito às autorizações e ao transporte das crianças, focamo-nos na divisão de tarefas que cada um de nós iria ter no

complexo Desportivo de Melgaço. Desde já refiro aqui a ajuda que tivemos dos responsáveis do complexo, no que concerne ao almoço e ao local deste. No transporte também obtivemos ajuda por parte deles, pois ajudaram-nos a contactar as empresas responsáveis pelo aluguer dos autocarros.

A saída estava marcada para as 8h30min., mas acabaria por ser mais tardia, visto que tivemos de esperar por alguns alunos, e ainda resolver algumas questões sobre a nossa idoneidade, de modo a pudermos acompanhar as crianças ao abrigo da Lei Portuguesa. As turmas que estavam programadas para a visita, foram distribuídas pelos dois autocarros existentes. A viagem de ida, foi maravilhosa, pois todos os alunos estavam bastante empolgados com o que o parque lhes reservaria. Durante o caminho, houve lugar para a boa disposição e ainda para alguns cânticos populares. Chegados ao local, fomos desde logo bem recebidos pela comitiva que geria todas as atividades do complexo, onde fizeram questão de explicar aos alunos todo o procedimento relativo ao dia que eles haveriam de ter. Após estarmos instalados numa parte do complexo, demos início a uma pequena pausa para que as crianças pudessem reforçar o seu pequeno-almoço a meio da manhã. Decorrido este tempo demos início à primeira atividade do dia, tratava-se da corrida de orientação. Para esta atividade as turmas foram divididas em grupos, onde cada grupo teria consigo um mapa do percurso, com os postos pelos quais teriam que passar, para a fim de completar a atividade. Cada grupo foi acompanhado por um professor da escola, de modo a não andarem sozinho pelos trajetos, visto que poderia ser bastante perigoso tendo em consideração a grande dimensão do trajeto, que envolvia estradas, mata e trilhos irregulares. Foi uma atividade que correu bastante bem, e onde as crianças, puderam explorar a natureza, estando em contacto com outras crianças, interagindo entre si para solucionarem os problemas e adversidades que dali advinham. Houve bastante empenhamento, competitividade e motivação para a realização desta prova. No final, a emoção era bastante forte e a alegria das crianças era exposta através dos seus sorrisos e gargalhadas que revelavam, à medida que terminavam a prova. O mais importante no final foi que todos ganharam e ninguém perdeu.

Já próximo do final da manhã, fomos de autocarro para o centro da cidade onde iria ter lugar na Escola Eb2,3 de Melgaço o nosso almoço. Antes disso ainda houve tempo para uma pequena caminhada à descoberta dos bons locais e infraestruturas que a Vila tinha para nos oferecer durante a nossa visita. Durante este passeio, observamos alguns edifícios públicos, tais como, as Piscinas Municipais, a Câmara Municipal e a Junta de Freguesia. Juntando ainda a este percurso pedestre, a travessia de uma ponte emblemática da vila, e ainda o local onde o Vinho Alvarinho é

fabricado. Depois do almoço regressamos de novo ao complexo para iniciar as restantes atividades que estavam no programa. As atividades que estavam previstas para a tarde eram as seguintes: passeio de btt, slide, aquaball, danças e ainda um passeio pedestre, pelos trilhos que cercavam parte do complexo. Como tal as turmas foram novamente divididas em grupos, onde realizavam e alternavam as atividades entre si, pois não havia material suficiente nem recursos possíveis para que todos pudessem realizar as mesmas provas em simultâneo. Com o grupo de alunos que acompanhei, iniciamos a tarde com o passeio de btt. A liderar o percurso ia um membro da comitiva do complexo. O percurso continha vários tipos de asfalto, o que fazia com que eu e o membro da comitiva tivéssemos cuidados redobrados. Sendo assim o membro da comitiva ia na frente e eu atrás do grupo, para que ninguém fosse deixado para trás, e em caso de alguma queda, ou percalço, nos fosse possível agir de forma imediata, evitando assim males maiores. Nesta atividade, o que mais agradou ao grupo foi o facto de eles conseguirem superar alguns trilhos sem terem a necessidade de ultrapassá-los com a bicicleta à mão, como foi o caso de alguns. Foi bastante emocionante este passeio de btt. A atividade seguinte tratava-se das danças onde num recinto reservado para o evento, estava a professora de dança à nossa espera. Foi uma atividade bastante motivadora, pois a professora foi bastante dinâmica, conseguindo através da dança impor algum tipo de competição entre os alunos. Para isso mais para o final, a professora criou grupos de dança, de forma a travarem entre si “battles” (termo utilizado na competição de certos tipos de danças), o que despertou muito o interesse das crianças. Apesar de estar um clima quente e “abafador”, não impediu de que as crianças continuassem as suas atividades. Perto do local das danças, havia um lago bastante grande, que encaixava na perfeição no meio de toda aquela paisagem bonita. Neste lago havia por lá umas bolas gigantes que flutuavam nele. Dentro dessas bolas estavam pessoas. Aquilo parecia algo vindo de um sonho para as crianças. A ansiedade de poder experimentar aquelas gigantescas bolas era enorme por parte das crianças. E assim foi, depois das danças, fomos para a seguinte atividade, para a “Aquaball”. Ao início todas as crianças tinham receio de experimentar, e algumas ao início até se recusavam a entrar, mas os seus olhos brilhavam, ao verem os outros todos sorridentes dentro daquelas bolas. Mas esta atividade era para todas elas, por isso com alguma persistência e encorajamento da minha parte todos tiveram a coragem de experimentar. No final o resultado foi espantoso. Devo dizer que foi das melhores atividades que cativaram os alunos naquele dia. Mas os seus medos haveriam de continuar quando passassem para a atividade seguinte. Há medida que íamos subindo o parque para a próxima atividade, tivemos tempo para

observar outro grupo fazendo a atividade que nos daria lugar em seguida. Tratava-se do slide. Aqui o medo para alguns era outro, e bastante mais forte, pois era um pouco assustador a altura em que eles se encontravam do solo, depois de suspensos no slide. Aqui devo dizer que houvera algumas desistências (poucas), por parte de alguns alunos. No entanto, estes que se recusaram, ficaram com o papel de ajudar os técnicos do slide, sentindo-se deste modo envolvidos na atividade. Os restantes que experimentaram, adoraram e no fim ainda sobrou tempo para alguns repetirem a “dose”. De seguida juntamente com outros elementos da comitiva, fomos dar um passeio em torno do parque, visitando alguns lugares escondidos pela natureza. Neste passeio haviam passagens estreitas em que sem a ajuda de um companheiro era difícil de prosseguir o passeio. Este sentimento de ajuda e cooperação, juntamente com a fabulosa paisagem que todo o passeio reservava, fez com que este se tornasse inesquecível para todos eles. Numa parte deste passeio houve ainda a oportunidade de pararmos em alguns miradouros construídos em madeira, que nos permitiram observar a beleza das duas margens do rio Minho que por ali “corre”. Foi um bom momento para tirar fotos, pois de facto, toda aquela área ribeirinha é majestosa aos olhos de qualquer um. Terminado o passeio, e de regresso ao complexo e, enquanto aguardávamos a vinda de outros grupos, houve tempo para boa disposição e divertimento nos insufláveis e trampolins que o complexo continha. A viagem de volta foi bastante tranquila e gratificante, ao mesmo tempo que escutávamos, todas as aventuras que as crianças contavam umas às outras. Tudo isto e muito mais era sinal de que foi um grande passeio cheio de aventuras e muita diversão para as crianças e para nós. No final todo o esforço foi compensador.

Com estas atividades que o nosso núcleo de estágio criou, o nosso objetivo era o de que os alunos saíssem satisfeitos, e que a escola de Gualtar possa adotar estes contextos nos próximos anos.

De todas estas atividades propostas pelo núcleo de estágio, ficou ainda o nosso compromisso para a colaboração de todas as atividades já programadas e agendadas que decorreriam ao longo dos diferentes períodos escolares.

3.3. Outras Atividades (objetivos, contexto, estratégias de desenvolvimento das atividades, avaliação).

Apesar de ambas as atividades que o nosso núcleo de estágio organizou, sempre com a presente ajuda, das nossas orientadoras, chegava a vez de participarmos e envolvermo-nos nas atividades que já haviam sido programadas pelo departamento de Educação Física. Todas estas atividades que se realizaram ao longo do ano letivo, tinham como únicos intervenientes os alunos da escola. As nossas funções seriam importantes, enquanto cooperadores, organizadores e dinamizadores de todas estas atividades. Com já referi anteriormente foram inúmeras as atividades desenvolvidas, e de seguida irei fazer uma alusão a todas elas demonstrando o meu/nosso contributo no desenvolvimento destas.

A primeira atividade que havia sido programa anteriormente, estava datada para o dia 14 de Novembro, e decorreu pelos espaços físicos externos às salas de aula (pavilhão desportivo da escola). Eram os Jogos Tradicionais, uma atividade que esta escola tem vindo a concretizar em anos anteriores, sendo que este ano, contou com a nossa especial participação e colaboração, nas diferentes atividades que se realizaram durante todo o dia. Estes jogos tradicionais contemplavam variados e diferentes tipos de jogos tais como: Jogo das Latas; Jogo perna atada; Corrida de pneus; Jogo da colher, Jogo da castanha e Jogo da maçã. O espaço para o desenvolvimento de todos estes jogos, foi previamente preparado com a colaboração do núcleo de estágio juntamente com alguns professores do Departamento de Educação Física. Os jogos foram organizados dentro do pavilhão desportivo, respeitando e zelando sempre pela segurança das crianças. Para isso elaboramos um mapa tendo em conta todos estes aspetos. Pouco tempo antes de se dar início as jogos, montou-se todo o espaço e equipamento necessário para o evento. Cada um dos membros do núcleo de estágio juntamente com um professor ou mais, ficaram responsáveis pelo desenvolvimento de um destes jogos. Há medida que estes se desenvolviam, eram registadas as respetivas pontuações num quadro grande, para que no final de cada jogo, as equipas pudessem ir acompanhando os resultados até ao final. À medida que os jogos decorriam, íamos alternando de jogo para jogo, a fim de se evitar algum cansaço e monotonia, de modo a desviar desleixes e momentos de distração. A fim de terminar estes Jogos Tradicionais, como ultimo jogo, estava reservado a corrida de carrinhos de rolamentos. Se os outros jogos tinham sido um sucesso, este seria o maior evento daquele dia, pois os alunos, ao criarem os seus próprios carros, tiveram um maior interesse e motivação para além da competitividade que esta corrida proporcionava. Houve carros de todos os tipos e feitios,

construídos a partir de materiais em grande parte recicláveis. Muita imaginação e criatividade, envolveu este jogo e, nesse ponto os alunos eles ganharam. As corridas foram bastante emocionantes. Para essas, foram construídas duas pistas no interior do pavilhão. Estas pistas continham apenas duas curvas e, todas as pistas não continham qualquer tipo de obstáculo. No entanto para a corrida se realizar eram necessários dois membros, um para conduzir e outro para empurrar o carro. Foram momentos hilariantes para quem praticava e para quem assistia. Quem participava sentia bastante adrenalina e a competição em simultâneo com o outro carro, que seguia na outra pista. Para quem observava, era emocionante, pois na grande parte quem acompanhava as corridas eram colegas de escola que apoiavam com cânticos durante as corridas. Com tudo isto juntava-se as gargalhadas que todos dávamos devido a algumas quedas que ocorriam durante as corridas. Quedas aparatosas, sem mais do que isso, não havendo qualquer tipo de lesão por parte de quem participava ativamente nas corridas.

No final do dia o balanço foi bastante positivo para todos, inclusive os alunos. De salientar aqui, para mim um motivo de orgulho, foi o facto de a minha turma ter ficado em 1º lugar do pódio, ganhando assim os jogos tradicionais. A nossa intervenção nas atividades não se esgotou aqui, pois a atividade seguinte que se realizou, numa outra data, foram os torneios inter-turmas de futsal. As turmas que quisessem participar, só tinham que fazer uma pré-inscrição junto do seu Professor de Educação Física. O resultado das participações foi excelente pois todas as turmas de 2º Ciclo inscreveram-se para os torneios. De salientar, que a competição destes torneios, distinguiram os 6º anos dos 5ºanos, bem como os rapazes das raparigas. Foi uma atividade que teve a duração de dois dias seguidas, pois havia muitas equipas, e era necessário estabelecer um padrão de competitividade entre as equipas. Esta atividade despertou muita emoção, pois no decorrer dos jogos, o ambiente dentro do pavilhão era ensurdecedor, com as claques a torcerem pelas suas equipas. Em relação aos papéis que cada membro do núcleo tinha a seu cargo, estes eram múltiplos e variados. No meu caso, estive na mesa de jogo encarregue do tempo, das faltas e da constituição das equipas. Para além destas tarefas, dei um enorme contributo para tornar os jogos bastante atrativos e emocionantes. Pois como tinha acesso ao microfone, aproveitei, para relatar os jogos em simultâneo, tornando de forma mais realista, e mais sentida por parte daqueles que assistiam e dos que participavam. relatei um pouco de tudo alternando o funcionamento previsto para os jogos. Desde a entrada dos jogadores para o campo, os acontecimentos durante o jogo, e ainda nos finais das partidas, improvisei um cenário de “flashinterview”, onde dei a palavra aos capitães das equipas bem como aos seus treinadores.

Este meu gesto e atitudes foram no fim enaltecidos por todos os envolvidos nos jogos, pois devido ao elevado número de jogos que decorriam naquele dia, evitei assim que eles “caíssem” numa monotonia, desagradável. Esta minha atitude esteve presente em ambos os escalões e género ao longo de todo o torneio, durante os dois dias. Mais uma vez a minha turma do 6º E voltou a ganhar mais um torneio tanto os rapazes como raparigas. Para mim, mais um motivo de orgulho e de incentivo, para continuar com a minha atitude ao longo do meu percurso enquanto estagiário.

Com o decorrer do ano letivo as atividades tinham datas previstas para a suas realizações. Sendo assim, a seguinte atividade seria o Mega Sprint e o Mega salto. Estas atividades surgem e são elaboradas com os objetivos de: valorizar a responsabilidade pessoal; a segurança individual e a coletiva; promover o gosto pela prática regular do atletismo; desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais; cooperar com os colegas, aceitar as falhas dos colegas e a tratar com cordialidade os adversários; respeitar os outros e as decisões dos juizes da prova. Esta atividade continha as Provas de Velocidade (40m), Salto em Comprimento, Mega sprinter e Mega salto. Todas estas provas foram realizadas na pista exterior de atletismo. As tarefas foram divididas, e tudo estava já programado pelo Departamento de Educação Física. A minha colaboração consistia no auxilio de registo dos valores que os alunos iam obtendo. Aparte disso, colaborei também na organização da atividade. Em pleno mês de março, decorreu o dia da Alimentação saudável e atividade física, onde estas atividades contemplavam um concurso de mesas, onde os alunos tinham que exibir uma apresentação de mesas com as principais refeições do dia, seguindo os princípios de uma alimentação saudável, tudo isto com o intuito de fomentar comportamentos e hábitos saudáveis. Foi deveras interessante ver toda a criatividade dos alunos, e perceber a noção que eles tinham de uma alimentação saudável e equilibrada. Com esta atividade eles interagiam entre si, trocando ideias e ensinamentos muito ricos de contexto social, que lhes serão uteis, caso eles os mantenham. Ainda neste dia (atividade) houve espaço para realizar algumas atividades tradicionais tais como o jogo das latas, o jogo da corda e corridas de sacos. Foi mais na atividade que proporcionou bons momentos de alegria e entretenimento, com todas elas, a fomentar hábitos de vida saudável. O meu papel foi mais além da minha colaboração na organização de todas estas atividades, pois enquanto os alunos exponham as suas dúvidas em relação aos hábitos de alimentação, eu ia esclarecendo e explicando a importância na escolha de certos alimentos em detrimento de outros, tais como a sua importância no combate e na prevenção de certas doenças, que possam derivar da privação

de certos alimentos nas nossas dietas diárias. No fim fiquei com a impressão que esta atividade para além de lúdica, proporcionou às crianças, conselhos úteis para as suas vidas, enquanto crianças, jovens e futuros adultos. Para além dos torneios de futebol que a escola tem vindo a promover de ano para ano, existe também espaço/tempo, para organizar um torneio de voleibol. Este torneio é alargado a todos os anos escolares. De referir que este torneio, relativamente à adesão dos alunos, em comparação ao torneio de futsal, não lhe fica atrás. No pavilhão da escola, foram disponibilizados três campos de voleibol, onde em todos eles decorriam jogos em simultâneo. Os juizes das partidas, eram alunos de outros anos, a fim de se evitar favorecimentos a alguma equipa. Inclusive um dos juizes eram um ex-aluno da escola que faz questão de todos os anos comparecer, para ajudar neste tipo de torneios. O papel que desempenhei, foi o de auxílio, aos juizes das partidas, quando estes tivessem alguma dificuldade em relação a que decisões haveriam de tomar, bem como ir supervisionando os jogos. Para além destas funções, cronometrava o tempo de jogo, assim como também tomava conta dos registos no placar das equipas, estabelecendo de seguida os próximos confrontos. De referir que este torneio, tem uma vertente social muito forte, pois todas as equipas que participassem teriam de ser equipas mistas. No entanto, mediante as substituições era obrigatório ter pelo menos dois elementos femininos sempre presentes. Foi um sucesso, e ver raparigas e rapazes na mesma equipa, onde muitas delas se destacavam pela positiva em relação aos rapazes. No final e para não fugir à regra, esta acabou por ser uma atividade como todas as outras que atingiu o sucesso esperado. A última atividade a realizar foi o torneio de futsal, mas desta vês só para o 3ºCiclo. O meu papel manteve-se o mesmo em relação ao torneio de futsal anterior, pois sentia que devia isso aos alunos do 3ºCiclo desta escola. Para além disso foi requisitado a minha ajuda por professores, a fim de os auxiliar como tinha auxiliado anteriormente. Assim foi e assim o fiz, e ainda bem que o fiz, pois os alunos do 3ºCiclo, vibraram mais ainda com a minha atitude. Assim desta forma termino as descrições sobre todas as atividades que se desenvolveram ao longo do ano letivo. Resta-me dizer que o sentimento que perdura é o de missão cumprida, pois os objetivos foram cumpridos, bem como as metas que eu tinha estabelecido para mim. Desde já agradeço a oportunidade que me foi dada pela orientadora e pelos outros professores de educação física, de puder participar ativamente em todas estas atividades, tendo no entanto o apoio necessário de que sempre precisei. Todas estas atividades podem ser consultadas no anexo Anexo A - Quadro das atividades, onde mostramos uma tabela com todas as atividades realizadas na Escola EB, 2,3 de Gualtar ao longo deste Ano Letivo.

CAPÍTULO 4: Investigação e Desenvolvimento Profissional

4.1. Introdução

Para a realização deste projeto é bastante importante perceber-se em que contexto, este se realiza, quais os principais objetivos, bem como a sua fundamentação teórica que estará na sua base. Como tal, à luz deste contexto e da literatura apresentada considera-se pertinente o desenvolvimento deste tema.

As turmas, de sextos e sétimos anos, onde se vai realizar a experiência pertencem a uma escola da freguesia de Braga. Este grupo de alunos é constituído por 25 rapazes e 31 raparigas, com idades compreendidas entre os 10 e 14 anos.

Nas aulas de Educação Física aparentemente todos os alunos apresentam uma grande disponibilidade motora e motivacional para a prática das aulas. Inclusivamente a maior parte deles encaram-na como uma das disciplinas que mais adoram, não apresentando grandes dificuldades ao nível das aprendizagens.

Com a avaliação diagnóstica realizada a uma destas três turmas, notou-se que os alunos ostentam, ter uma maior dificuldade na aprendizagem de modalidades coletivas, obtendo prestações mais baixas, do que se trata a modalidades individuais. No entanto isso não é bem perceptível pelas crianças. Contudo, e depois desta avaliação inicial, fica presente de que todos os alunos adoram a prática desportiva, nas aulas de Educação Física.

Perante isto, surge a necessidade de perceber, se estes mesmos têm interesse por esta prática fora do contexto de aula, e perceber se esta tem influência nas prestações dentro da aula de Educação Física, no que respeita à Aptidão Física, visto que atualmente as crianças têm cada vez mais hábitos sedentários fora do contexto escolar. E, segundo (Meredith, 1988) a aquisição de uma boa Aptidão Física é benéfico para a saúde do indivíduo.

Sendo assim, desde cedo deve haver a preocupação com a condição física das crianças, a importância do fenómeno da condição física e do bem-estar não pode ser dissociado das preocupações da estrutura escolar, com particular relevância para a disciplina que, naturalmente, corporiza aquelas preocupações, ou seja, a Educação Física, (Mota, 2001)

Em jeito de conclusão, o incremento de uma maior prática desportiva desde cedo nas crianças, segundo (Casperson et al., 1985; Bouchard, 1990, citado por (Conceção, 2007) “pode ser capaz de promover alterações nos hábitos e estilos de vida inadequados.

4.2. Revisão da literatura

Segundo Safrit (1995), citado por (Trigo, 2006) a avaliação da Aptidão Física deve assumir uma importância determinante, pois vai permitir acompanhar a progressão dos jovens, aumentar a sua motivação, ajudar a decidir na definição dos conteúdos programáticos, permitir avaliar o programa e tem a tendência de promover a Educação Física e a própria Atividade Física. O mesmo autor afirma ainda que algumas baterias de testes recentes, desenvolveram critérios de referência específicos para vários testes físicos que avaliam, entre outros aspetos, a capacidade aeróbia, representando o nível de risco do aspeto da saúde associado com cada um dos testes físicos, como é o caso do Fitnessgram.

O Fitnessgram é um programa de educação e avaliação da Aptidão Física relacionada com a saúde, cuja avaliação funciona como elemento motivador para a Atividade Física, de forma regular, ou ainda como instrumento cognitivo para informar as crianças e jovens acerca das implicações que a Aptidão Física e a Atividade Física têm para a saúde (Research). No entanto há quem critique os critérios de referência, pois como nos diz Safrit (1989) citado por Trigo (2006), estes critérios representam um nível mínimo desejável de Aptidão Física e podem não fornecer um incentivo suficiente para alcançar níveis mais elevados de Aptidão Física. Com tudo estes testes a meu ver continuam a ser bastante importantes no aspeto em que poderão fornecer às crianças hábitos de vida saudável, e ao mesmo tempo combater e prevenir certos tipos de doenças. Tal como nos diz (Winnick & Short, 2001) a capacidade aeróbia é para a maior quantidade de oxigénio que pode ser consumida por uma pessoa durante o exercício, ou seja, é a capacidade que permite a um indivíduo sustentar a Atividade Física com intensidade moderada a alta, durante um período de tempo prolongado. Quanto mais apta, maior será a sua capacidade aeróbica reduzindo o desenvolvimento de certas doenças cardíacas, obesidade, diabetes e algumas formas de cancro.

Segundo (Cureton & Plowman, 2007) Aptidão aeróbia é o constructo de maior interesse em relação à saúde, uma vez que se refere a uma capacidade funcional, e reflete a máxima quantidade de oxigénio que pode ser absorvida e utilizada pelo corpo durante o exercício. O mesmo autor refere ainda que os testes de campo usados na bateria de testes Fitnessgram para estimar o $\text{VO}_{2\text{max}}$ (ApA) registaram uma validade moderadamente boa e aproximadamente igual em crianças com 10 ou mais anos de idade. Avaliaram ainda a validade dos critérios de referência originais do Fitnessgram onde encontraram dados que mostram que os padrões são relativamente razoáveis na classificação da $\text{VO}_{2\text{max}}$.

A aplicação destes teste nas escolas, parecem cada vez mais assumirem, um papel de maior relevância, denotando-se cada vez mais a importância de que com estes, se puder tirar daí um outro tipo de “educação” que poderá ser bastante útil na vida futura das crianças, incutindo nelas, principalmente hábitos de vida saudável bem como hábitos de atividade física, pois segundo (Blair & Connelly, 1996), num estudo realizado concluíram que a taxa de mortalidade era consideravelmente menor nos homens e mulheres com uma Aptidão Física moderada quando comparados com grupos de menor Aptidão Física.

4.3. Problema

Haverá diferenças entre os alunos que praticam e não praticam Desporto Escolar relativamente aos níveis de aptidão física dos testes do fitnessgram.

4.4. Hipóteses de Trabalho

1º. Haverá diferenças entre alunos que praticam Desporto Escolar e os que não praticam Desporto Escolar relativamente aos níveis de Aptidão Física (Aptidão Aeróbia), dos testes do fitnessgram.

2º. Haverá diferenças entre o género masculino Praticante e Não Praticante do Desporto Escolar, relativamente ao teste vaivém.

3º. Haverá diferenças entre o género feminino Praticante e Não Praticante do Desporto Escolar, relativamente ao teste vaivém

4º. Haverá diferenças entre o género masculino Praticantes e Não Praticantes do Desporto Escolar, tomando como referência os valores do Fitnessgram.

5º. Haverá diferenças entre o género feminino Praticantes e Não Praticantes do Desporto Escolar, tomando como referência os valores do Fitnessgram.

4.5. Objetivos gerais

Com a elaboração deste projeto pretende-se cumprir o objetivo geral de avaliar e comparar os resultados dos alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos de idade, da Escola E.B. 2, 3 de Gualtar, praticantes de desporto escolar e não praticantes do desporto escolar, quanto aos níveis de aptidão aeróbia na disciplina de Educação Física.

4.6. Objetivos específicos

Neste estudo pretende-se então verificar se existem diferenças na Aptidão Física (Aptidão aeróbia) por parte dos alunos praticantes do desporto escolar e no grupo de alunos não praticantes do desporto escolar. Em suma com os objetivos deste projeto pretende-se: 1. Saber se existe diferenças entre os géneros, feminino e masculino; 2. Contribuir para o conhecimento da Atividade Física nomeadamente entre a Atividade Física regular (Educação Física) e Desportiva (Desporto Escolar); 3. Contribuir com informações teóricas e práticas com objetivo à prevenção de doenças cardiorrespiratórias e ao estilo de vida sedentário.

4.7. População e Amostra

A população deste estudo foi constituída por 56 indivíduos de ambos os géneros, 16 indivíduos praticantes de Desporto Escolar e 40 indivíduos não praticantes de Desporto Escolar, sendo que 31 são raparigas e 25 são rapazes, com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, da escola EB 2/3 de Gualtar, que frequentam o 6º e o 7º ano. Para uma amostra mais equilibrada, do grupo de 16 alunos praticantes do Desporto Escolar foram selecionadas 9 raparigas e 7 rapazes. Dos restantes 40 indivíduos que não praticam Desporto Escolar, foram recolhidos aleatoriamente 9 raparigas e 7 rapazes de forma a constituir um grupo de 16 alunos não praticantes de desporto escolar, ver no Quadro 1.

Para falarmos da amostra numa investigação em ciências sociais e humanas (ciências do comportamento), temos antes que abordar (ter em atenção) outros conceitos e procedimentos.

- 1- A ideia de escala e universo da investigação antes de investigar, temos que analisar em que escala está essa investigação e o universo dessa investigação (micro, meso e macro);
- 2- Dentro dessa escala e universo existirá uma população (finita ou infinita), que temos de ter em consideração. Depois disso, elaboraremos/elegeremos a nossa amostra (tipo de amostragem e quantidade de indivíduos);
- 3- Para a eleição da amostra temos 2 caminhos: o caminho matemático/estatístico (tamanho da população, nível de confiança, variância, margem de erro, desvio padrão populacional...); e o caminho empírico da realidade (os objetivos da investigação, opinião de especialistas, e também o olhar empírico sobre o universo entre população e amostra.

Há uma crença que quanto maior a amostra mais fiável é o resultado, (validade que concretizará a ideia de generalização). Contudo pequenas amostras, poderá dizer o mesmo e a excelência de tudo isto, é o estudo de caso – poderão fornecer uma validade interna e externa de grande confiança – validade, neste caso não falamos de uma generalização estatística mas de uma generalização teórica forte. (Barbeta, 2008)& (Gil, 2010).

No nosso estudo consideramos a nossa escala micro, sendo o universo a Escola Eb 2,3 de Gualtar, a população constituída por 3 turmas de 56 alunos e a nossa amostra de 32 alunos das 3 turmas, e neste caso existe aqui uma validade interna.

Caracterização dos alunos e da amostra

Quadro 1 - Distribuição dos alunos por género

	n	Praticantes de Desporto Escolar	Não praticantes de Desporto Escolar	Percentagem
Raparigas	18	9	9	56,25%
Rapazes	14	7	7	43,75%
Total	32	16	16	100%

4.8 Metodologia

Na implementação deste estudo recorreu-se a estratégias de instrumentos de recolha de informação, através de um questionário e a uma bateria de testes do Fitnessgram.

O questionário teve como único objetivo, o de solicitar aos alunos a informação se estes praticam ou não Desporto Escolar. A Aptidão Física (Aptidão Aeróbia), foi avaliada através dos dados da bateria de testes do Fitnessgram (Vaivém), aplicada durante o 2º Período deste ano letivo.

4.9. Apresentação análise e discussão dos resultados gerais do Fitnessgram

Como podemos observar no quadro em cima, a amostra deste estudo é constituída por 32 alunos, sendo que 18 são raparigas e 14 são rapazes. Em relação à distribuição dos alunos por género, podemos afirmar que para os dois grupos ambos constituídos por 16 alunos existem 9 raparigas e 7 rapazes.

Quadro 2 – Apresentação dos resultados gerais do Fitnessgram

n = 32	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.
Idade	11,53	$\pm 0,80$	10	14
Estatura	1,54	$\pm 0,08$	1,38	1,71
Peso	48,61	$\pm 10,25$	30,8	80,7
% Massa Gorda	21,76%	$\pm 0,08$	6,90%	36,40%
Vaivém	37,78	$\pm 19,57$	18	89

No quadro nº2 podemos verificar que as idades estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos de idade, com uma média de idade de 11,53 e com um desvio padrão de 0,80. Relativamente à estatura, a média é de 1,54m com um desvio padrão de 0,08°, tendo o aluno mais baixo 1,38m e o aluno mais alto 1,71m. Em relação ao peso os alunos apresentam um valor mínimo de 30,8kg e um valor máximo de 80,7kg, com uma média de 48,61kg e um desvio padrão de 10,25.

Na que concerne ao teste do vaivém observamos que a média do número de voltas é de 37,78%, com um desvio padrão de 19,57, sendo que o seu valor mínimo é de 18 de voltas e o seu valor máximo de 89 voltas.

Quadro 3 – Apresentação dos resultados gerais do Fitnessgram em função do género

n = 32	Amostra Feminina n=18				Amostra Masculina n=14			
	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.
Idade	11,50	$\pm 0,71$	10	13	11,57	$\pm 0,94$	11	14
Estatura	1,54	$\pm 0,07$	1,41	1,64	1,55	$\pm 0,09$	1,38	1,71
Peso	47,34	$\pm 7,08$	34,0	60,0	50,25	$\pm 13,41$	30,8	80,7
% Massa Gorda	24,42%	$\pm 0,05$	15,70%	29,70%	18,34%	$\pm 0,09$	8,90%	36,40%
Vaivém	29,06	$\pm 7,91$	19	46	49,00	$\pm 24,30$	18	89

Neste quadro podemos verificar que não existem grandes diferenças entre os rapazes e as raparigas no que respeita às idades e à estatura. Em relação ao vaivém vemos que a amostra masculina tem uma média de voltas bastante mais elevada do que a amostra feminina, sendo a

média masculina de 49 voltas e a feminina de aproximadamente de 29 voltas. No entanto é no grupo masculino que o valor mínimo se apresenta mais baixo com um valor de 18 voltas.

Quadro 4 - Comparação dos resultados dos alunos praticantes Desporto Escolar com o grupo de alunos não praticantes Desporto Escolar

n = 32	Praticantes n=16				Não Praticantes n=16			
	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.
Idade	11,56	± 0,89	10	14	11,50	± 0,73	11	13
Estatura	1,56	± 0,08	1,38	1,64	1,52	± 0,08	1,43	1,71
Peso	48,58	± 7,71	30,8	63,1	48,60	± 12,55	34,0	80,7
% Massa Gorda	19,88%	± 0,07	6,90%	29,70%	23,64%	± 0,07	8,90%	36,40%
Vaivém	42,88	± 24,25	18	89	32,69	± 12,16	19	61

Neste quadro que diferencia os valores dos alunos praticantes de desporto escolar e dos alunos não praticantes de desporto escolar, podemos verificar que existem pequenas diferenças de valores relativamente a todos os testes exceto no teste do vaivém. No entanto nota-se uma diferença significativa no que respeita ao teste do vaivém, com o grupo dos praticantes apresentando uma média de 42,88 voltas, enquanto, que no grupo de não praticantes a média é de 32,69.

Quadro 5 - Comparação dos resultados dos alunos que praticam Desporto Escolar com o grupo de alunos que não praticam Desporto Escolar do sexo feminino

n = 18	Praticantes n=9				Não Praticantes n=9			
	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.
Idade	11,44	± 0,73	10	12	11,56	± 0,73	11	13
Estatura	1,57	± 0,07	1,41	1,64	1,51	± 0,06	1,43	1,63
Peso	48,84	± 6,17	40,6	57,7	45,80	± 7,95	34,0	60,0
% Massa Gorda	24,14%	± 0,05	15,70%	29,70%	24,70%	± 0,05	16,10%	29,60%
Vaivém	30,56	± 7,16	25	46	27,56	± 8,75	19	43

Neste quadro estão representados os valores das raparigas que praticam e não praticam desporto escolar, onde se percebe uma diferença mínima na média de voltas no teste do

vaivém, sendo esta média de 30,56 para o grupo de praticantes e de 27,56 para o grupo de não praticantes. No entanto a maior diferença entre os grupos é evidenciada no número mínimo de voltas onde as praticantes apresentam um valor de 25 voltas e as não praticantes um valor mínimo de 19 voltas.

Quadro 6 - Comparação dos resultados dos alunos que praticam Desporto Escolar com o grupo de alunos que não praticam Desporto Escolar do sexo masculino

n = 14	Praticantes n=7				Não Praticantes n=7			
	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.	\bar{X}	Dp	Valor mín.	Valor máx.
Idade	11,71	± 1,11	11	14	11,43	± 0,79	11	13
Estatura	1,55	± 0,09	1,38	1,64	1,55	± 0,09	1,46	1,71
Peso	48,24	± 9,88	30,8	63,1	52,30	± 16,80	34,7	80,7
% Massa Gorda	14,39%	± 0,06	6,90%	23,80%	22,29%	± 0,10	8,90%	36,40%
Vaivém	58,71	± 29,69	18	89	39,29	± 13,33	25	61

Neste quadro estão representados os valores dos rapazes que praticam e não praticam desporto escolar e nele verificamos que existe uma grande diferença no teste vaivém, sendo que os praticantes apresentam uma média de 58,71 voltas e o grupo de não praticantes, uma média de 39,29. No entanto o valor mínimo mais baixo é registado no grupo de praticantes, com uma média de 18 voltas.

4.10. Apresentação, análise e discussão dos resultados tomando como referência os valores estabelecidos pelo Fitnessgram.

Quadro 7 - Comparação dos resultados entre os grupos feminino e masculino tomando como referência os valores estabelecidos pelo Fitnessgram

n = 32	Feminino n=18						Masculino n=14					
	Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável		Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Vaivém	1	5,6%	14	77,7%	3	16,7%	2	14,3%	8	57,1%	4	28,6%

Tendo em conta os valores de referência do Fitnessgram, concluímos que nos valores do vaivém existe 1 rapariga abaixo da zona saudável, com uma média de 5,6%, ao contrário dos rapazes que com uma média de 14,3% apresentam 2 rapazes abaixo da zona saudável. Na zona saudável com uma média de 77,7% encontram-se 14 raparigas. Já nos rapazes com uma média de 57,1% encontram-se 8 rapazes na zona saudável. Acima da zona saudável os rapazes com uma média de 28,6%, superior às das raparigas, têm 4 rapazes nesta zona, ao contrário das raparigas que nesta zona, apenas têm 3 elementos apresentando-se com uma média de 16,7%.

Quadro 8 - Comparação dos resultados do grupo de alunos praticantes de Desporto Escolar e não praticantes de Desporto Escolar com os valores de referência do Fitnessgram.

n = 32	Praticantes de Desporto Escolar											
	Feminino n=9						Masculino n=7					
	Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável		Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Vaivém	0	0,0%	8	88,9%	1	11,1%	1	14,3%	2	28,6%	4	57,1%

		Não Praticantes de Desporto Escolar											
		Feminino n=9						Masculino n=7					
n = 32		Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável		Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável	
		n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Vaivém		1	11,1%	6	66,7%	2	22,2%	1	14,3%	6	85,7%	0	0,0%

Tendo em conta os valores de referência do Fitnessgram para o vaivém, a amostra feminina praticante de desporto escolar apresenta uma média 88,9% dos seus resultados na zona saudável e uma média de 11,1% acima da zona saudável, enquanto, que no grupo dos não praticantes a amostra feminina apresenta médias de 11,1% abaixo da zona saudável, de 66,7% na zona saudável, e com 22,2% acima da zona saudável. Já a amostra masculina apresenta a percentagem de 14,3% para ambos os grupos no que respeita ao nível abaixo da zona saudável. Na zona saudável o grupo de praticantes apresentam uma média de 28,6%, enquanto, que o grupo de não praticantes apresentam uma média de 85,7%. Acima da zona saudável só o grupo masculino praticante, se evidência apresentando uma média de 57,1%, enquanto o grupo de não praticantes, não se encontram nesta zona.

4.11. Discussão e análise dos resultados tomando como referência os valores gerais do Fitnessgram

O objetivo proposto pelo presente estudo, era o de avaliar e comparar um grupo de Praticantes de desporto Escolar e Não Praticantes, quanto à Aptidão Aeróbia, e com base na análise dos dados obtidos nos testes, chegou-se às seguintes conclusões: em relação ao teste vaivém na comparação entre a amostra feminina praticante e não praticante de desporto escolar vemos que as raparigas praticantes de desporto escolar apresentam resultados bastante mais positivos em relação aos dados das raparigas que não praticam. No que concerne à amostra masculina praticante e não praticante de desporto escolar vemos também que os rapazes praticantes de desporto escolar têm uma percentagem bem maior em relação aos não praticantes do desporto escolar.

Tendo em conta os valores de referência do Fitnessgram para o vaivém, o grupo de praticantes masculino, obtêm na maioria resultados bastante mais satisfatórios em relação ao grupo de não

praticantes, visto que apresenta 4 rapazes acima da zona saudável. Nos grupos feminino o grupo praticante parece ser mais constante, pois não apresenta ninguém abaixo da zona saudável, ao contrário do grupo não praticante que apresenta um elemento abaixo da zona saudável.

Comparando os dados em relação ao género, tendo em conta os valores de referência do Fitnessgram constata-se o seguinte: em relação ao G.P.F. com o G.P.M., observa-se que o G.P.M. apresenta melhores resultados acima da zona saudável, no entanto há um elemento que se encontra abaixo da zona saudável; em relação ao G.F.N.P com o G.M.N.P. observa-se que ambos os grupos encontram-se em patamares quase idênticos, não se evidenciando grandes diferenças. O G.F.P em relação ao G.M.N.P., evidencia grandes diferenças, pois não apresenta nenhum elemento abaixo da zona saudável, como apresenta grande parte na zona saudável e ainda um elemento acima da zona saudável, ao contrário do G.M.N.P., que apresenta um elemento abaixo da zona saudável e os restantes na zona saudável. Por fim comparando o G.F.N.P. com o G.M.P., observa-se uma superioridade em relação ao G.P.M., pois apresenta valores bem mais satisfatórios no que concerne à zona acima da média. Posto isto, confirmaram-se, assim, as expectativas que antecederam este estudo.

4.12. Conclusão

Conforme o objetivo proposto pelo presente estudo, e com base na análise dos dados, chegou-se à conclusão que os rapazes e raparigas que praticam Desporto Escolar obtiveram uma influência positiva no desempenho do teste Vaivém. Perante isto podemos afirmar que o Desporto Escolar tem uma influência bastante positiva no que respeita aos níveis de Aptidão Física (Aptidão Aeróbia). Seguindo este contexto e indo também de encontro às hipóteses formuladas no presente estudo obtemos o seguinte:

1. Os grupos que têm uma prática Desportiva Escolar, tem uma melhoria significativa ao nível da Aptidão Aeróbia, em relação aos grupos que não têm qualquer prática Desportiva Escolar.
2. Em relação ao género masculino, o grupo praticante de Desporto Escolar, evidenciou um melhor desempenho no teste vaivém, obtendo um resultado bastante positivo e satisfatório em relação ao grupo masculino Não Praticante de Desporto Escolar.
3. A prática de Desporto Escolar no que respeita ao grupo feminino praticante, têm uma grande influência no desempenho do teste vaivém, em relação ao grupo feminino não praticantes de Desporto Escolar. Em relação aos valores de referência do Fitnessgram, o grupo praticante feminino, apresenta resultados bastante satisfatórios pois não apresenta ninguém a baixo da zona saudável.
4. Em relação aos grupos feminino e masculino, praticantes de Desporto Escolar, percebe-se que o grupo masculino obtém uma melhor prestação no desenvolvimento do teste Vaivém. Já em relação aos valores de referência do Fitnessgram o grupo masculino consegue apresentar um maior número de elementos dentro do limite acima da zona saudável, no entanto apresentam um elemento abaixo da zona saudável, enquanto o grupo feminino não apresenta ninguém dentro deste limite de zona.
5. Nos grupos não praticantes, o grupo masculino tem um melhor desempenho no teste Vaivém em relação ao grupo não praticante feminino, no entanto ambos os grupos em conformidade com os valores de referência do fitnessgram, não se destacam em momento algum em relação a ambos os grupos praticantes de Desporto Escolar.

Posto isto, e depois do que foi referido anteriormente podemos a confirmar que os resultados obtidos nos testes foram de encontro às hipóteses anteriormente formuladas.

Perante isto podemos afirmar, que a prática de Desporto Escolar, poderá ser suficiente, para melhorar a nossa Aptidão Física (Aptidão Aeróbia). O Desporto Escolar, assume então um papel

importante na formação das crianças e jovens, inculcando nelas, hábitos de vida saudável, contribuindo desta forma para o não aparecimento futuro de doenças cardiorrespiratórias, asma etc... Estas crianças ao praticarem Desporto Escolar, estarão sem dúvida, contribuindo para uma melhoria da sua Aptidão Física (Aptidão Aeróbia).

Este estudo foi para nós, um bom momento de iniciação à investigação, acabando por ser um momento de aprendizagem. Sentimos isso. Ficamos mais perto da realidade objetiva e assim, teremos mais capacidade de reflexão e de decisão. Características do bom professor que desejamos ser.

5. Uma reflexão final

Uma vez terminado o meu estágio pedagógico considero que este representa uma primeira etapa fundamental e decisiva visando o início da preparação e ambientação do futuro professor. O estágio foi todo ele muito importante, pois permitiu-me abordar questões de liderança, direção e controlo das turmas com um constante acompanhamento escolar e social das mesmas. A aplicação de estratégias de intervenção nas Unidades Didáticas, adequadas ao nível dos alunos e ao desenrolar das aulas, permitiu-me também verificar que existem intervenções pedagógicas didaticamente corretas, mas ao mesmo tempo pouco eficazes.

Com a adequada orientação, aprendi a desenvolver estratégias e métodos de trabalho que até aqui desconhecia ou não dominava. Aprendi alguns meios e técnicas para incentivar e motivar os alunos, apreendendo que o ensino exige uma dádiva e uma entrega total e, que é bom sentirmo-nos úteis. Aprendi o rigor, a exigência da pontualidade e da firmeza nas atitudes.

Após bastantes aulas lecionadas e alguns confrontos com a turma, sinto-me perfeitamente à vontade nas aulas e com menores preocupações de que tudo corra bem, o que por vezes tem um efeito contrário. A inexperiência e a insegurança, sentidas de início, foram-me dando lugar a uma maior confiança e autonomia no trabalho realizado.

Todo este meu percurso enquanto Estagiário ajudou-me a crescer como docente e como pessoa, no entanto, ciente do longo caminho a percorrer e das dificuldades que irei encontrar. Este ano foi apenas o princípio de uma carreira e de uma aprendizagem que tem de ser melhorada e sempre estudada ao longo da minha vida profissional. Apenas espero puder, daqui para a frente, corrigir aquilo que fiz mal e aperfeiçoar o que de bem fiz.

Evidentemente que num ano de constante confronto de emoções, o esforço, a entreaajuda e a amizade partilhada no núcleo de estágio foi crucial para atingir o final, ciente de um bom trabalho realizado. Foi muito gratificante aprendermos uns com os outros

Assim, ao coeso grupo de trabalho com quem tive a oportunidade de trabalhar durante este ano, agradeço o companheirismo demonstrado, apesar de todos os problemas e contrariedades particulares surgidas ao longo deste ano. A eles deixo a certeza que a nossa amizade perdurará para sempre.

Todas estas relações de amizade criadas, não só no grupo de estágio, mas também no grupo da disciplina e em toda a escola, são uma das boas recordações que levarei deste ano e que recordarei sempre com imensa saudade, sem nunca esquecer aqueles que mais merecem – os “meus alunos”.

O mais sincero e profundo obrigado para aqueles que me apoiaram e me rodearam, para os quais não despendi o tempo de que gostaria neste trabalhoso e árduo ano de Estágio.

Resta-me agradecer à Professora Bela Afonso e ao Professor Supervisor Camilo Cunha, que na sua excelência, cumpriram, de forma irrepreensível, a sua função de formadores. Para além da sua missão avaliativa e, conseqüentemente crítica, proporcionaram bons momentos de reflexão acerca da prática pedagógica. Sem dúvida que, incentivando-me, orientando-me, aconselhando-me conduziram desta forma levar-me a um desenvolvimento progressivo das minhas capacidades e aptidões, fomentando a minha autonomia e autoconfiança e responsabilidade.

Foi uma experiência da qual guardarei as melhores recordações, especialmente, pelo envolvimento humano que a caracterizou e que, com certeza, terá deixado as suas marcas na minha forma de estar e de encarar a Educação Física e a Escola, nas suas múltiplas vertentes.

O balanço final é extremamente positivo, enriquecedor e gratificante. Chegar ao final de um ano letivo, analisando a evolução dos alunos, a sua aprendizagem, os seus comportamentos, o nosso trajeto dentro da escola para a qual contribuimos, são aspetos que nos dão mais força para continuarmos a intervir pedagogicamente cada vez mais empenhadamente, cientes, que estamos a contribuir para a formação dos jovens e para um papel de relevo e utilidade a nível social.

O Estágio assume assim desta forma uma grande importância para a nossa futura carreira docente, uma vez que nos proporciona uma visão mais ampla da realidade, assim como uma antevisão da necessidade de uma atitude profissional em relação ao processo educativo. Há pois, um longo caminho à nossa frente, recheado de contrariedades e obstáculos, que temos de contornar com esforço, procurando sempre os melhores meios para o fazer com eficácia.

Em termos gerais, a experiência do processo de estágio foi muito enriquecedora, e considero o estágio o momento fulcral da minha formação, sem o qual não teria os conhecimentos necessários para a minha integração na vida ativa como professor de Educação Física e como ser humano em constante aprendizagem. O meu desejo neste momento, é que tudo continue a decorrer da melhor forma, tal como até ao momento, até ao final do Estágio, até ao final do Ano Letivo, até ao fim da minha carreira como professor. As preocupações constantes, inerentes ao Estágio, permitiram aumentar a minha capacidade de reflexão e resolução dos problemas. Penso que a partir daqui, posso estar mais seguro nas minhas ações enquanto docente.

Fiquei consciente de que qualidade no processo ensino-aprendizagem é fruto da experiência obtida ao longo de anos, sendo este último ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos

Básico e Secundário o princípio de um processo que visa promover a aquisição da competência profissional, pois o processo de formação é contínuo, e tenho muito a aprender com a vida, com a experiência e, só terminarei a minha evolução no último segundo da minha vida.

Em suma, posso dizer que o espaço em que a criança vive e cresce é decisivo no seu desenvolvimento. Ela precisa de o conhecer para se situar nele e se orientar.

As condições que o espaço da escola oferece, não só têm um papel importante no conceito do espaço/individual, espaço/comum, como têm influência no comportamento da criança. O modo como as crianças comunicam depende muito do espaço em que elas vivem, das condições de informação, estimulação, motivação e segurança que o espaço oferece. A escola na qual realizei o meu estágio é espetacular. As instalações da escola são excelentes, encontram-se em bom estado de conservação e, a nível social também é muito boa. Vou recordar com saudade o tempo que passei com estas crianças, que também me entusiasmaram a nível do trabalho enquanto pessoa e enquanto docente.

Perante isto há uma nota menos positiva: depois de tantas cansaças, trabalhos e responsabilidades... Saber que este ano grande empenhamento poderá não ter continuidade no próximo ano letivo, por questões de desemprego que se vem verificando. Contudo fica a esperança porque, como diz Miguel Torga «Em qualquer aventura, o que importa é partir, não é chegar.»

6. Referências Bibliográficas

- Barbeta, A. (2008). *Estatística aplicada às ciências sociais*. U.F.S.C: Florianópolis - Brasil.
- Bento, O. (1987). *Desporto – Matéria de Ensino*. Lisboa Portugal: Editorial caminho, SA.
- Blair, S., & Connelly, J. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, , pp. 67(2), 93-205.
- Conceção, J. (2007). *Influência da Atividade Física. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Saúde*. FQDEF-UP: Edição do autor.
- Cureton, K., & Plowman, S. (2007). *FitnessGram ® Reference Guide – Aerobic Capacity Assessments, 6686*. The Cooper Institute: Dallas TX, 120.
- DiárioRepública. (s.d.). Ocupação dos tempos livres e desporto escolar. In *Lei de Bases do Sistema Educativo, artigo 48º*.
- Gil, J. (2010). *Como elaborar um projeto de pesquisa*. Atlas: São Paulo.
- Meredith, M. (1988). *Activity or Fitness: Is the process or the product more important for public health?* *Jornal Quest*, 40(3), 180-186.
- Mota, J. (2001). *A Escola, Promoção da saúde e Educação Física. Que relações?* *Horizonte*, 98(17), 33-36.
- Paffenbarger, R., Hyde, R., Wing, A., & Steinmetz, C. (1984). *A natural history of athleticism and cardiovascular health*. *Journal of the American Medical Association*. 252: 491-495.
- Research, T. C. (s.d.). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes. (Edição Estados Unidos da América: Human Kinetics, Champaign)*. Edição Portuguesa. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Safrit, M. (1989). *Criterion-referenced Measurement: Validity*. In H.J. Safrit & T.M. Woods (Eds.), *Measurement Concepts in Physical Education and Exercise and Science*, 119-135, . Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Safrit, M. (1995). *Complete Guide for Youth Fitness Testing*. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Trigo, M. (2006). *Aptidão Física e Composição Corporal. Dissertação apresentada às provas de Mestrado no ramo de Educação Física e Lazer*. Universidade do Minho – Instituto de Educação.

Winnick, J., & Short, F. (2001). *Testes de Aptidão Para Jovens com Necessidades Especiais*. Tradução de Márcia Gregol, . São Paulo, Brasil, Manole.

7. Anexos

Anexo A - Quadro das atividades

Período	Data início Data fim	Atividade	Ações	Objetivos	Metas	Responsável	Dinamizadores	Intervenientes	Recursos	Paragem aulas
1º	14 de Novembro	Jogos Tradicionais Carrinho de rolamentos + “Louco”	-Jogo das Latas; -Jogo perna atada; -Corrida de pneus; -Jogo da colher e castanha; -Jogo da maça; -Corrida de carrinho de rolamentos	*Incentivar e preservar o gosto pela tradição *Conhecer e recriar as tradições; *Preservar o Património cultural, a festa popular; *História e regras dos jogos.	I III IV	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física E Grupo de Estagiários de educação Física	Alunos 2º e 3º Ciclo	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa Encarregados de Educação	sim
1º	16 Dezembro o Manhã	Sarau Desportivo	Diversos convidados: - Ginástica Acrobática; -Capoeira;	*Saber identificar as diferentes atividades gímnicas; *Promover o gosto pela prática regular da Ginástica; *Desenvolver a cooperação social e as	I III IV	Grupo Est. Ed. Fís.	Subdepartamento de Educação Física E Grupo de Estagiários de educação Física	Comunidade Escolar	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa	sim

			-Patinagem Acrobática; - Exemplificação para alunos.	relações interpessoais; *Fomentar comportamentos saudáveis.						
1º	Dezembro (Última semana do 1º Período)	Torneios de Futebol	Jogos de Futsal inter-turmas	<p>Saber estar e permanecer na disputa do jogo.</p> <p>Dominar as suas emoções.</p> <p>Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota.</p> <p>Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras.</p> <p>Ter alegria e prazer em aprender a jogar.</p> <p>Conhecer e aplicar o regulamento do jogo.</p> <p>Compreender globalmente a estrutura do jogo.</p> <p>Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação.</p> <p>Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.</p>	I III IV	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física E Grupo de Estagiários de educação Física	9º Ano e CEF	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa.	Não

2º	24 de Fevereiro 90min. Manhã	Mega sprinter e Mega salto	Velocidade (40m)	<p>*Valorizar a responsabilidade pessoal, a segurança individual e a coletiva;</p> <p>*Promover o gosto pela prática regular do atletismo;</p> <p>*Desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais;</p>	I III IV	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física E Grupo de Estagiários de educação Física	Alunos 2º e 3º Ciclo	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa.	sim
	90min. tarde		Salto em Comprimento	<p>*Cooperar com os colegas, aceitar as falhas dos colegas e a tratar com cordialidade os adversários;</p> <p>*Respeitar os outros e as decisões dos juízes da prova.</p>						
2º	2º período 23 de Março	Alimentação saudável e atividade física -	Concurso de mesas	<p>*Fomentar comportamentos saudáveis</p> <p>*Apresentação de mesas com as principais refeições do dia seguindo os princípios de uma alimentação saudável</p> <p>*Promover a realização de atividades físicas e desportivas</p>	I II IV	EPS	<p>Equipa EPS</p> <p>Subdepartamento de Educação Física</p> <p>E Grupo de Estagiários de educação Física</p> <p>Equipa de Saúde</p> <p>Encarregados de Educação</p> <p>CT do 2º e 3º ciclo</p>	Alunos do 2º e 3º ciclo	<p>Espaços para a apresentação das mesas</p> <p>Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa.</p> <p>Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa.</p>	Sim
2º	Abril Ultima semana	Torneios de Voleibol	Jogos de Voleibol Inter-	Saber estar e permanecer na disputa do jogo.	I II	Sub. Dep. ED.	Subdepartamento de Educação Física E Grupo de	2º (6º Ano) e 3º Ciclo	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação	

	do 2º Período		turmas de 2º e 3º Ciclo	<p>Dominar as suas emoções.</p> <p>Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota.</p> <p>Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras.</p> <p>Ter alegria e prazer em aprender a jogar.</p> <p>Conhecer e aplicar o regulamento do jogo.</p> <p>Compreender globalmente a estrutura do jogo.</p> <p>Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação.</p> <p>Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.</p>	IV	Física	Estagiários de educação Física		Educativa.	
2º	2º Período	Torneios de Futsal	Jogos de Futsal inter-turmas	<p>Saber estar e permanecer na disputa do jogo.</p> <p>Dominar as suas emoções.</p> <p>Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota.</p> <p>Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras.</p> <p>Ter alegria e prazer em aprender a jogar.</p>	I II IV	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física	5º ano	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Ação Educativa.	

				<p>Conhecer e aplicar o regulamento do jogo.</p> <p>Compreender globalmente a estrutura do jogo.</p> <p>Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação.</p> <p>Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.</p>						
2º	20 de Março	<p>Visita de estudo</p> <p>Ao Parque de Melgaço</p>	<p>Participação em diferentes Atividades:</p> <p>*Slide;</p> <p>*Caminhada;</p> <p>....</p>	<p>*Fomentar comportamentos saudáveis</p> <p>*Valorizar a responsabilidade pessoal, a segurança individual e a coletiva;</p> <p>*Promover o gosto pela prática regular do atletismo;</p> <p>*Desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais;</p>	<p>I</p> <p>II</p> <p>IV</p>	Grupo Est. Ed. Fís	<p>Subdepartamento de Educação Física</p> <p>E Grupo de Estagiários de educação Física</p>	<p>Turmas atribuídas ao grupo de Estagiários</p> <p>5º A; 6º B; 6º E; 7º</p>	Transporte	Sim
	3º Período	Torneios de Futsal	Jogos de Futsal inter-turmas e ciclo	<p>Saber estar e permanecer na disputa do jogo.</p> <p>Dominar as suas emoções.</p> <p>Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota.</p> <p>Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras.</p>		<p>Sub. Dep.</p> <p>ED.</p> <p>Física</p>		6º ano, 7º ano e 8º ano		

				<p>Ter alegria e prazer em aprender a jogar.</p> <p>Conhecer e aplicar o regulamento do jogo.</p> <p>Compreender globalmente a estrutura do jogo.</p> <p>Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação.</p> <p>Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo B – Quadro da população em estudo

Nº	Turma	Ano	D.E.	Idade	Sexo	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA	APTIDÃO MUSCULAR	
						Altura	Peso	Taxa MG %	IMC	Vaivém	Senta e Alcança	
											Direita	Esquerda
6	F	7	1	12	F	1,57	42,6	15,70%	17,28	46	30	30
8	F	7	1	12	F	1,59	57,7	29,10%	22,82	26	30	27
10	F	7	1	12	M	1,59	52,6	11,60%	20,81	74	25	27
11	F	7	1	12	M	1,61	63,1	20,50%	24,34	89	21	15
17	F	7	1	12	F	1,64	55,7	29,70%	20,71	26	30	23
3	B	6	1	10	F	1,61	45,5	17,90%	17,55	25	30	30
6	B	6	1	12	F	1,58	52,9	26,50%	21,19	34	30	30
4	E	6	1	11	F	1,51	40,6	19,20%	17,81	33	30	30
6	E	6	1	11	F	1,60	53,5	27,10%	20,90	25	30	30
9	E	6	1	12	F	1,60	46,2	23,10%	18,05	35	30	30
15	E	6	1	11	M	1,49	52,8	23,80%	23,78	78	30	30
17	E	6	1	11	F	1,41	44,9	29,00%	22,58	25	30	30
19	E	6	1	11	M	1,60	47,5	13,80%	18,55	42	30	30
22	E	6	1	14	M	1,64	47,0	6,90%	17,47	85	30	30
23	E	6	1	11	M	1,55	43,9	14,30%	18,27	25	30	30
25	E	6	1	11	M	1,38	30,8	9,80%	16,17	18	30	30
3	F	7	2	12	F	1,48	53,5	26,70%	24,42	25	30	30
7	F	7	2	12	F	1,47	44,3	26,60%	20,50	21	29	29
9	F	7	2	12	F	1,63	60,0	29,60%	22,58	26	30	30
13	F	7	2	13	F	1,56	44,0	19,90%	18,08	24	21	27
1	B	6	2	11	F	1,46	49,3	32,40%	23,13	25	30	30
2	B	6	2	11	F	1,43	36,5	23,30%	17,85	19	19	25
10	B	6	2	11	F	1,54	44,6	22,40%	18,81	23	27	24
5	E	6	2	11	F	1,54	46,3	25,30%	19,52	42	30	30
11	E	6	2	11	F	1,45	34,0	16,10%	16,17	43	30	30
14	F	7	2	13	M	1,71	80,7	36,40%	27,60	25	9	5
4	B	6	2	11	M	1,55	48,8	17,90%	20,31	37	30	30
8	B	6	2	11	M	1,64	68,4	29,90%	25,43	25	17	23
14	B	6	2	12	M	1,49	39,5	10,90%	17,79	40	30	30
8	E	6	2	11	M	1,46	34,7	8,90%	16,28	52	30	30
12	E	6	2	11	M	1,48	40,4	26,30%	18,44	61	30	30
18	E	6	2	11	M	1,49	53,3	25,70%	24,01	35	30	30

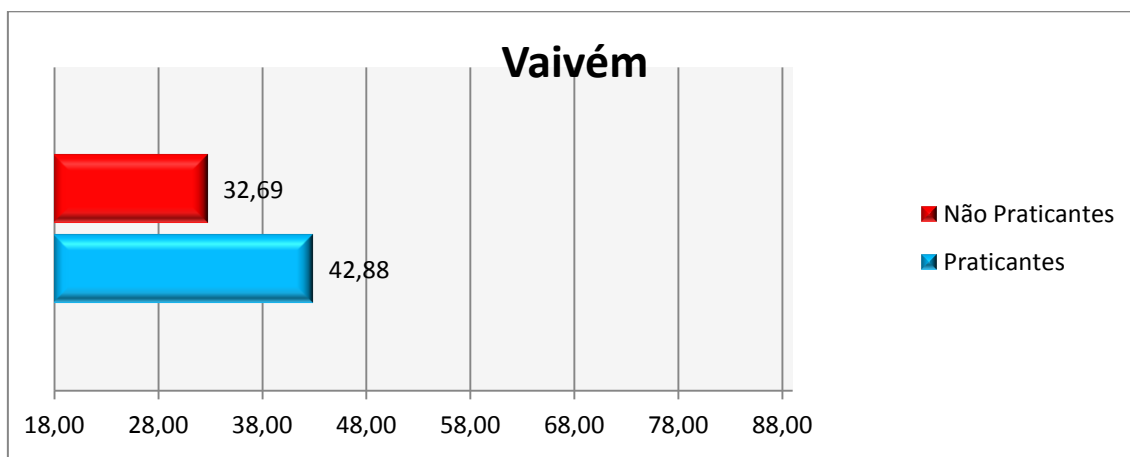
Anexo C – Quadro da amostra dos Praticantes de Desporto Escolar em estudo

Nº	Turma	Ano	D.E.	Idade	Sexo	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA	APTIDÃO MUSCULAR	
						Altura	Peso	Taxa MG %	IMC	Vaivém	Senta e Alcança	
											Direita	Esquerda
6	F	7	1	12	F	1,57	42,6	15,70%	17,28	46	30	30
8	F	7	1	12	F	1,59	57,7	29,10%	22,82	26	30	27
10	F	7	1	12	M	1,59	52,6	11,60%	20,81	74	25	27
11	F	7	1	12	M	1,61	63,1	20,50%	24,34	89	21	15
17	F	7	1	12	F	1,64	55,7	29,70%	20,71	26	30	23
3	B	6	1	10	F	1,61	45,5	17,90%	17,55	25	30	30
6	B	6	1	12	F	1,58	52,9	26,50%	21,19	34	30	30
4	E	6	1	11	F	1,51	40,6	19,20%	17,81	33	30	30
6	E	6	1	11	F	1,60	53,5	27,10%	20,90	25	30	30
9	E	6	1	12	F	1,60	46,2	23,10%	18,05	35	30	30
15	E	6	1	11	M	1,49	52,8	23,80%	23,78	78	30	30
17	E	6	1	11	F	1,41	44,9	29,00%	22,58	25	30	30
19	E	6	1	11	M	1,60	47,5	13,80%	18,55	42	30	30
22	E	6	1	14	M	1,64	47,0	6,90%	17,47	85	30	30
23	E	6	1	11	M	1,55	43,9	14,30%	18,27	25	30	30
25	E	6	1	11	M	1,38	30,8	9,80%	16,17	18	30	30

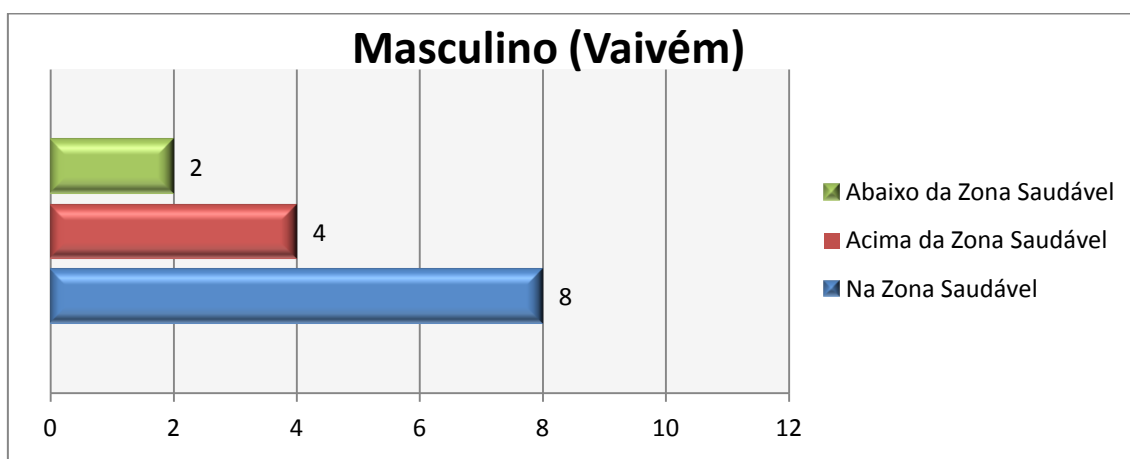
Anexo D – Quadro da amostra dos Não Praticantes de Desporto Escolar em estudo

Nº	Turma	Ano	D.E.	Idade	Sexo	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA	APTIDÃO MUSCULAR	
						Altura	Peso	Taxa MG %	IMC	Vaivém	Senta e Alcança	
											Direita	Esquerda
3	F	7	2	12	F	1,48	53,5	26,70%	24,42	25	30	30
7	F	7	2	12	F	1,47	44,3	26,60%	20,50	21	29	29
9	F	7	2	12	F	1,63	60,0	29,60%	22,58	26	30	30
13	F	7	2	13	F	1,56	44,0	19,90%	18,08	24	21	27
1	B	6	2	11	F	1,46	49,3	32,40%	23,13	25	30	30
2	B	6	2	11	F	1,43	36,5	23,30%	17,85	19	19	25
10	B	6	2	11	F	1,54	44,6	22,40%	18,81	23	27	24
5	E	6	2	11	F	1,54	46,3	25,30%	19,52	42	30	30
11	E	6	2	11	F	1,45	34,0	16,10%	16,17	43	30	30
14	F	7	2	13	M	1,71	80,7	36,40%	27,60	25	9	5
4	B	6	2	11	M	1,55	48,8	17,90%	20,31	37	30	30
8	B	6	2	11	M	1,64	68,4	29,90%	25,43	25	17	23
14	B	6	2	12	M	1,49	39,5	10,90%	17,79	40	30	30
8	E	6	2	11	M	1,46	34,7	8,90%	16,28	52	30	30
12	E	6	2	11	M	1,48	40,4	26,30%	18,44	61	30	30
18	E	6	2	11	M	1,49	53,3	25,70%	24,01	35	30	30

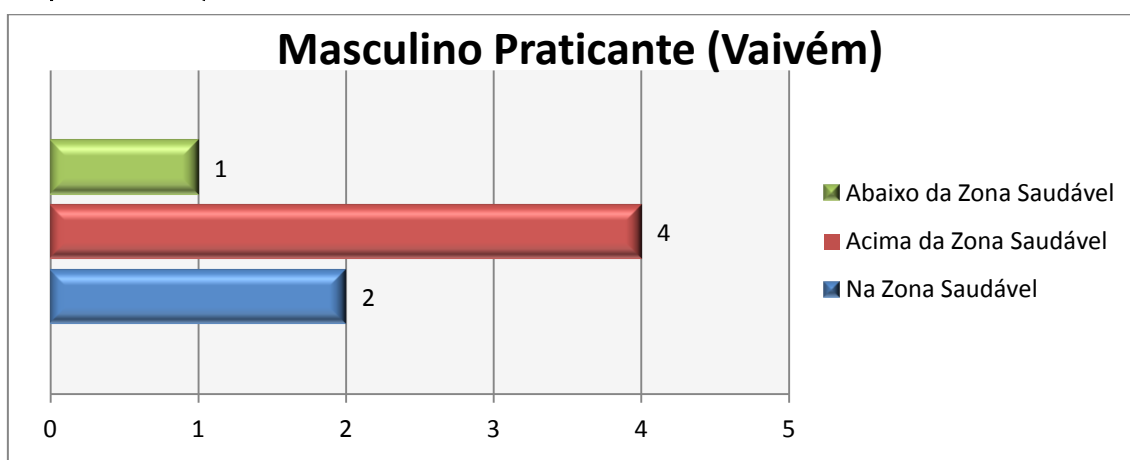
Anexo E – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém



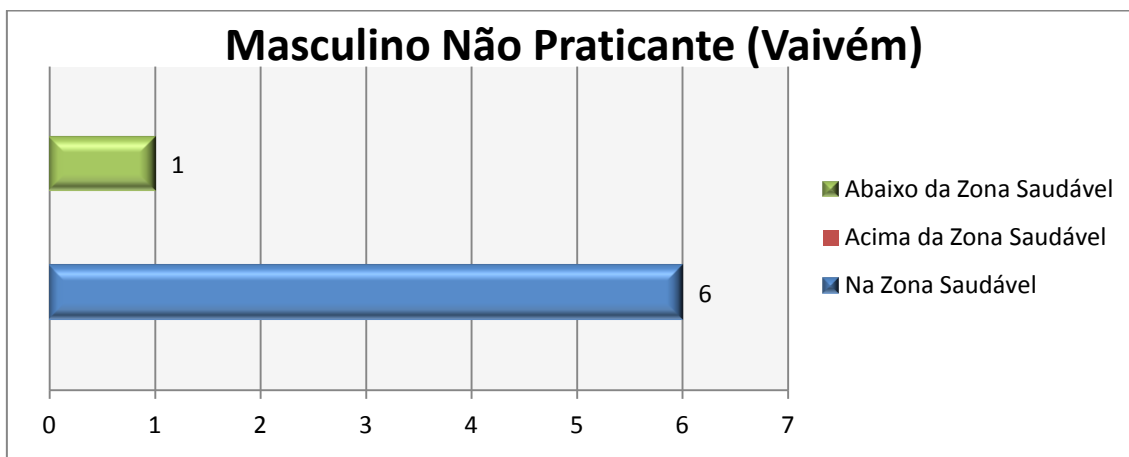
Anexo F – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género masculino)



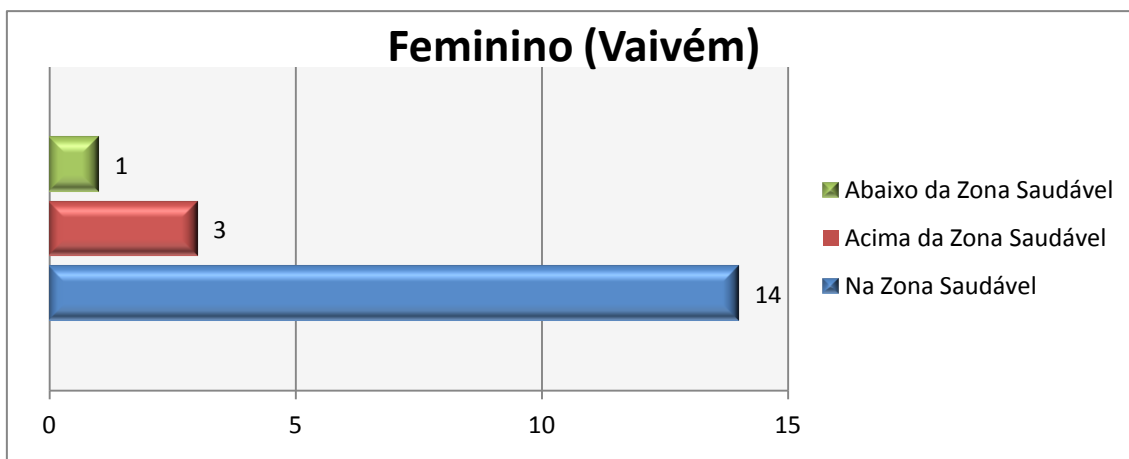
Anexo G – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género masculino praticante de Desporto Escolar)



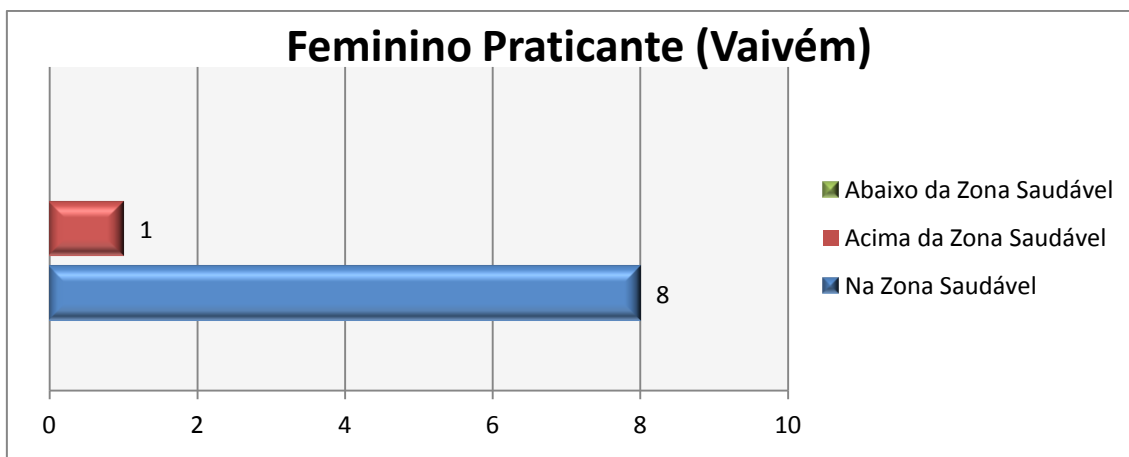
Anexo H – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género masculino não praticante de Desporto Escolar)



Anexo I – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género feminino)



Anexo J – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género feminino praticante de Desporto Escolar)



Anexo K – Gráfico dos resultados obtidos no teste vaivém (Género feminino não praticante de Desporto Escolar)

